

2.3.6.2 Depresjon

Anne Kristin Posti

Depresjon er en vanlig sykdom i befolkningen generelt. 20-30 % vil oppleve en depresjon i løpet av livet. Hos mennesker med MS, vil ca. 50-60% oppleve en mer eller mindre alvorlig depresjon. Somatisk sykdom kan gi utfordringer og livsbelastninger som en ellers ikke hadde fått. Slike livsbelastninger kan være endret arbeidsevne, økonomiske utfordringer, endret syn på seg selv og sin verdi, opplevelse av endret mestringsevne med mer. Slike belastninger kan, sammen med å få diagnosen, utløse en depresjon.

Depresjon kan også oppstå som en bivirkning av medisiner.

Depresjon deles inn i mild, moderat og alvorlig depresjon. Kjønnetegnene på depresjon er:

- *Tristhet*
- *Irritabilitet og temperamentsutbrudd*
- *Søvnforstyrrelser*
- *Redusert eller økt appetitt*
- *Nedsatt seksuell interesse*
- *Svekket konsentrasjon og oppmerksomhet*
- *Initiativløshet og beslutningsvegring*
- *Angst, rastløshet og uro*
- *Redusert selvfølelse og selvtillit*
- *Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse*
- *Negative og pessimistiske tanker om fremtiden*
- *Tanker og planer om selvmord*

Dette er symptomer som mange kan kjenne seg igjen i. Det er allment å kjenne på alt eller deler av punktene over. Ved depresjon overtar symptomene, og det blir vanskelig å gjøre dagligdagse ting som å stå opp, gå på jobb, være sammen med venner ol. Depresjonen skaper også negative tanker om deg selv, om verden og fremtiden. Slike tanker opprettholder depresjonen, og kan gjør det vanskelig å ta egne grep.

Depresjon kan være en av flere faktor til å utvikle angst. Du kan lese mer om angst i [Kapittel 2.3.6.1 i MS-veilederen](#).

Hva kan du selv gjøre:

Det finnes gode behandlingsmuligheter for depresjon. For å vite om du er depriment, eller i hvilken grad du er det, kan du spørre deg selv: Kjenner jeg meg igjen i punktene over? Spør gjerne en venn om han/hun har merket en endring hos deg, til det negative? Du kan også ta kontakt med fastlegen din. Han/ hun har god erfaring og kompetanse på depresjon. Sammen kan dere finne ut om du har en depresjon, og hvilken hjelp du trenger. Det finnes medisiner som hjelper mot depresjon. Sammen med det, kan det være bra å ha noen å snakke med. Fastlegen kan henvise deg til psykolog/ psykiater/psykiatrisk sykepleier til terapi individuelt eller i gruppe. Et tilbud i gruppe er, [kurs i depresjonsmestring \(KiD\)](#), hvor du lærer om depresjon, hvordan forebygge og mestre denne.

Snakk med familie og gode venner som forstår hvordan du har det. Gjør ting som du synes er gøy, og prøv å opprettholde daglige rutiner. Ønsker du å lese mer om depresjon, [se nettsiden til Rådet for psykisk helse](#). Filmen «The black dog» gir et godt bilde av hvordan depresjon er og kan oppleves. Denne kan du se på <https://www.youtube.com/watch?v=ve66dbBjnsQ>

Aktuelle nettsider:

<https://psykiskhelse.no/depresjon>

<https://psykiskhelse.no/kurs-i-depresjonsmestring>

<https://www.helsenett.no/151-sykdommer/multippel-sklerose/multippel-sklerose/15038-ms-okker-risikoen-for-depresjon.html>