



## Depresjon og friskemelding

**Spørsmål:** Jeg har blitt sykmeldt fra og med i dag og to uker framover på grunn av store søvnvansker, og fordi jeg for noen år siden hadde en alvorlig depresjon. Jeg føler meg usikker på om jeg er i ferd med å få et tilbakefall. Mitt spørsmål er likevel følgende: Dersom jeg kjenner meg sterk nok fordi jeg begynner å sove bedre, kan jeg melde meg selv frisk igjen? Hvordan gjør jeg det? Skal jeg ringe NAV, eller kontakter jeg fastlegen?

**Svar:** En depresjon er ofte en naturlig reaksjon på en uholdbar situasjon eller et vanskelig vendepunkt i livet i kombinasjon med den enkeltes personlighet og sårbare områder. Mange oppnår varig bedring etter å ha vært deprimert, mens noen får et eller flere tilbakefall senere i livet. Hvis man er forberedt, er det mulig å redusere omfanget og varigheten av disse. Det er ikke sikkert at du er i ferd med å bli rammet av en ny depresjon. Du gjør likevel klokt i å være oppmerksom på situasjoner som kan utløse en følelse av fortvilelse og håpløshet og se om du kan påvirke dem i ønsket retning slik du nå helt riktig gjør med ditt underskudd på søvn. Det er derfor fint at du har tatt dette opp med legen din, og at du har valgt den veien som du mener best kan bidra til å du blir uthvilt. Eksempler på andre påkjenninger som kan bidra til å utløse en depresjon er opprivende diskusjoner med en partner, venn eller familien. Stort arbeidspress eller konflikter på jobben kan også være risikosituasjoner. Det samme kan perioder med utilstrekkelig sosial kontakt eller for lite fysisk aktivitet.

Kanskje du kan skrive ned punktvis hva du syntes hjalp deg den gang du var alvorlig deprimert? Da blir det lettere å gjøre de rette tingene hvis du merker at bakken blir brattere. Noter også hva du merket da du ble deprimert dengang. Typiske tegn er uro, irritabilitet, søvnproblemer, nedsatt matlyst, trøtthet og tiltaksløshet. Det er også alminnelig at man ønsker å ha mindre kontakt med

andre. En beredskapsplan bør også inneholde følgende:

- Hvem kan du henvende deg til for å få hjelp, og når skal du ta kontakt?
- Hvordan skal du forholde deg til dine pårørende, venner og på jobben?
- Hvordan skal du unngå å isolere deg?
- Hvordan skal du sikre tilstrekkelig med søvn, fysisk trening og et sunt kosthold?
- Hvordan skal du i størst mulig grad forsøke å fylle livet med noe positivt og prøve å se framover på en konstruktiv måte?

For mange mennesker er en depresjon et engangstilfelle. Noen midlertidige tilbakeskritt kan man oppleve, men de kan bli kortvarige hvis man er var forberedt på dem. Det krever at man er oppmerksom på risikosituasjoner og tidlige symptomer på depresjon, og har en klar plan for hvordan man skulle forholde seg. Jeg foreslår at du i ukene framover holder kontakt med fastlegen din. Sammen kan dere finne ut hvor lenge du bør være sykemeldt, og om du vil ha nytte av andre tiltak.