



## Nedsatt lyst og orgasme

**Spørsmål:** Jeg har gått en stund på antidepressiva på grunn av depresjon og sosial angst. Medisinen hjelper ganske bra mot dette, men jeg har mistet all sexlyst og har problemer å oppnå orgasme. Dette er frustrerende både for meg og for mannen min. Hvis jeg trapper ned eller slutter, kommer sexlysten tilbake, men da forsvinner jeg ned i mitt mørke hull igjen. Jeg har også lagt på meg 7 kg av medisinene. Det synes jeg er leit. Et annet problem jeg har fått er at hjernen min går i halv fart. Jeg har problemer med å finne ut av ting, konsentrere meg og å fatte beslutninger. På jobben fungerer jeg tilsvarende dårlig.

**Svar:** De mest brukte midlene mot depresjon virker ved å øke aktiviteten av ulike signalstoffer i hjernen. Dette kan dempe den seksuelle lysten, graden av opphisselse samt fuktighet i skjeden hos kvinner og ereksjonen hos menn samt nedsette evnen til å oppnå orgasme. Noen ganger avtar bivirkningene ved fortsatt bruk. I motsatt fall kan man vurdere å bytte til et antidepressivt middel som ikke svekker seksuell lyst eller evne. Eksempler er Brintellix, Remeron og Wellbutrin. Vektøkning er som regel ikke et problem ved bruk av Brintellix og Wellbutrin, så en av disse kan være et godt valg for deg.

Konsentrasjonsvansker og beslutningsvegring er vanlig ved depresjon og ledsages ofte av nedsatt hukommelse og oppmerksomhet. Hos mange vedvarer dessverre disse problemene etter at de andre symptomene på depresjon har avtatt. Brintellix ser ut til å være et egnet middel ved slike vansker.

Jeg foreslår at du snakker med fastlegen om hvordan du har det, og om de bivirkningene som medisinene kanskje forårsaker. Bytte av medikament kan være en løsning. Samtaleterapi kan

også være til hjelp. Ved angst og depresjon er samtaler ofte like viktig som medikamentell behandling. Mest brukt er såkalt kognitiv adferdsterapi. Denne terapiformen innebærer at terapeuten og pasienten samarbeider om å avdekke tankemønstre og handlemåter i hverdagen som bidrar til å opprettholde lav selvfølelse, liten livsglede og en opplevelse av håpløshet. Ved å korrigere innlærte tankemønstre erfarer mange som lider av angst eller depresjon at livet blir lettere og lysere. Du kan lese mer om kognitiv adferdsterapi i boka «Lykketyvene - hvordan overkomme depresjon» av Torkil Berge og Arne Repål. Dette er en bok som jeg tror at du kan ha glede av. Husk også at daglig mosjon og tilstrekkelig med søvn er viktig for alle, og spesielt hvis man har strevsomme dager.