



Symptomer på depresjon

Når går vanlig nedstemthet over til depresjon?

Det er vanlig å føle seg nedfor i perioder, men hvor går grensen mellom vanlig nedstemthet og sinnslidelsen depresjon?

Depresjon er ikke en sjelden diagnose. Hvert år blir om lag 150 000 nordmenn rammet. Til enhver tid er rundt 15 prosent av befolkning deprimeret.

Har du mistanke om at du er deprimeret, bør du vurdere å kontakte lege. De kan tilby deg effektiv behandling.

Symptomer

- 1. Mangel på energi:** En føler seg trett, utmattet og uten overskudd. Du kan få en følelse av å være "utladet" eller "utbrent".
- 2. Håpløshet:** Du klarer ikke å føle glede eller tilfredshet. Humøret kan være svingende eller konstant deprimeret. Mange tror at pasienter som har depresjon er triste. Det stemmer for mange, men ikke for alle.
- 3. Søvnproblemer:** Problemer med å få sove eller endringer i søvnmønsteret. Å våkne tidlig om morgenen uten å være uthvilt, er vanlig for personer som er deprimerete.

4. **Endret matlyst:** Redusert appetitt kan føre til vekttap for noen. Andre begynner med kjedespising eller trøstespising og legger på seg.

5. **Selvordstanker:** Tap av livslyst og en følelse av at livet er meningsløst kan føre til tanker eller planer om selvmord.

6. **Endret temperament:** Noen blir irriterte eller utålmodige når det kommer til lyder og bråk, unger eller partner. Andre reagerer med å bli likegyldige og mister evnen til å hisse seg opp i det hele tatt.

7. **Svekket konsentrasjon:** Både hukommelsen og evnen til å fokusere kan bli merkbart redusert, spesielt hos eldre med depresjon. Sykdomstegnet kan derfor lett forveksles med demens.

8. **Angst:** Følelsen av angst kan vise seg i mange ulike former. En kan oppleve angst for harmløse gjøremål, være konstant urolig for andre eller ha angst for å delta i sosiale aktiviteter. Symptomer på panikk (hjertebank, pustebesvær og besvimelsesfølelse) eller tvangslidelser kan også forekomme.

Depresjon kan føre til fysiske plager i:

- **Hode og nakke:** Noen får hodepine, vondt i nakken eller en følelse av svimmelhet. Lider du av migrene, kan anfallene blir hyppigere og sterkere hvis du er deprimeret. Depresjonen får deg til å fokusere mer på smerte og ulike helseplager. Dette gjelder også alle former for kronisk smerte.

- **Brystet:** Symptomer på angst og panikk kan vise seg i form av hjertebank, brystmerter og åndedrettsproblemer.

- **Magen:** Depresjon kan være ledsaget av forstoppelse, magesmerter og endret appetitt. Noen spiser for mye, andre spiser for lite. Lite fysisk aktivitet kan også spille inn.

Årsaker

Utløsende faktorer kan være tap av en person som sto deg nær, økonomiske problemer, langvarig sykdom, manglende prestasjoner eller andre vanskelige eller vonde hendelser.

Hendelsene kan ha kommet plutselig, eller det kan være flere vonde episoder opp gjennom for eksempel barndommen som til slutt utløser en depresjon.

Forskning tyder på at depresjon kan være arvelig. Barn som har foreldre med diagnosen er mer utsatt enn andre. Det finnes familier hvor depresjon forekommer i flere generasjoner.

Depresjon kan også skyldes andre biologiske faktorer som lavt stoffskifte eller nedsatt produksjon av signalstoffet serotonin i hjernen.

Tradisjonelt har kvinner oftere blitt rammet enn menn. Forskere er ikke sikre på hvorfor det er slik, men trolig er grunnen at kvinner opplever flere hormonelle endringer enn menn – i

menstruasjonssyklus, svangerskap, abort, barseltid og overgangsalder.

En regner med at mørketallene blant menn er store. Menn har vanskeligere for å innrømme mentale problemer enn kvinner og vil sjeldnere fortelle andre om sinnstilstanden sin. Depresjonen blir gjerne kamuflert med misbruk av alkohol, narkotiske stoffer eller med mye overtid på jobben.

En norsk undersøkelse publisert tidligere i år viser at stadig flere menn, og færre kvinner, blir deprimerte. Folkehelseinstituttet fant at økningen var spesielt stor blant menn i aldersgruppen 18 til 34 år.

I 2001 var over 10 prosent av disse deprimerte mot 1,5 prosent i 1990. Samtidig hadde antallet deprimerte kvinner sunket fra litt under 10 prosent til kun fire prosent.

Les mer om undersøkelsen i artikkelen [Deprimerte menn](#).

Ulike typer depresjon

Diagnosen depresjon forutsetter at man har hatt symptomer som nedtrykthet og svekket livslyst daglig i minst to uker. I tillegg kan man ha andre symptomer som nedsatt appetitt, søvnproblemer og konsentrasjonsvansker. Denne formen blir på fagspråket kalt **unipolar depresjon**.

En lavere grad av depresjon bli kalt for **dystymi**. Det er en depresjonsfølelse som varer i minst to år. Noen pasienter opplever perioder med "dobbel-depresjon", det vil si episoder med unipolar depresjon i tillegg til dystymi.

Lider du av **bipolar depresjon** er humøret vekslende og du svinger mellom høy og lav sinnstemning. Denne formen ble tidligere kalt for manisk depressiv lidelse.

Kvinner kan også en kort tid etter barnefødsel oppleve fødselsdepresjon eller **postpartumdepresjon**, som en reaksjon på en fase med store hormonendringer, psykologisk og sosialt stress.

Kilder:

Web MD

Folkehelseinstituttet