

Exempel på vilken hjälp som finns att få på vårdcentralen vid depression:

- Läkarkontakt
- Kontakt med vårdsamordnare
- Terapi/Stödsamtal
- Läkemedelsbehandling
- Hjälp till självhjälp
- Annat individuellt anpassat stöd

Källa: Vårdguiden 1177

För ytterligare information om depression läs på www.1177.se

Känner du dig nedstämd eller deprimerad?

Stöd i primärvård

Vad är en depression? Att känna sig ledsen och nedstämd eller vara i obalans är vanligt och händer alla människor. Ibland kan nedstämdheten övergå till en depression med upplevelser av orkeslöshet och meningslöshet. Den som är deprimerad kan känna sig ledsen och olycklig. Även oro, ångest, sömnrubbningar och värk i kroppen är vanligt. Det finns många orsaker till att man får en depression. Exempelvis kan stress eller konflikter med personer i sin närhet, på arbetet eller ekonomiska frågor orsaka depression. Hormonell obalans kan också vara ett skäl. Ibland går det inte att peka på något särskilt som hänt innan man blev deprimerad. Vi har olika anlag för att utveckla depression. Känner du dig mycket ledsen eller har tankar på att skada dig själv ska du omgående kontakta din vårdcentral eller psykiatrisk akutmottagning.		Vad kan du göra? Om du känt dig nedstämd under längre tid än två veckor är det viktigt att du talar med din vårdcentral eller kontakter sjukvårdsupplysningen för råd. För den som är deprimerad finns olika typer av behandling. Exempel på behandlingar är läkemedelsbehandling och/eller samtal. Andra exempel är fysisk aktivitet, regelbundna vanor, inklusive sömnvanor, att äta bra och att undvika alkohol och droger. Med rätt behandling läker de flesta lindriga till måttliga depressioner inom några veckor eller månader. Om man är överbelastad i vardagen, ibland både privat och i arbetet, är det viktigt att man sänker kraven på sig själv. Ibland kan sjukskrivning vara en del av behandlingen.
--	--	--