

# DEPRESSION

---

*Akaareqatigiitta*  
*Lad os alle udvise gensidig tolerance*



Udarbejdet af Styregruppen for  
Folkeoplysningsprojektet om psykisk sygdom i Grønland i 2021  
– Et samarbejde mellem Psykiatrisk Område,  
Sugisaaq og Psykiatrifonden

# Hvad er depression?

Depression viser sig ved ændring i følelseslivet, med en svær tristhed, der påvirker tænkning og adfærd. En depression begrænser evnen til at fungere normalt i arbejds-, familie- og fritidsliv.

Symptomerne varierer fra person til person og forekommer i forskellige kombinationer og sværhedsgrader. En variant er vinterdepressionen, der hos nogle indfinder sig i den mørke tid.

En depression adskiller sig fra bipolar lidelse, og skal behandles på anden måde, ligesom også forløbet er anderledes, og der forekommer ikke manier.



## Typiske symptomer:

Der findes mange former og mange grader af depression. Det er omfanget og sværhedsgraden af symptomerne og varigheden, der afgør, om der er tale om en depression.

- Man føler sig trist, nedtrykt og træt
- Alting føles håbløst og meningsløst, og man mangler sin sædvanlige energi og interesse for de ting, man plejer at gå op i
- Man føler, at man ikke slår til og er overvældet af negative tanker om, at man ingenting kan, og at man er uden betydning
- Man isolerer sig og bryder sig ikke om at møde andre
- Man bebrejder sig selv og føler skyld over at have det, som man har det
- Man har svært ved at koncentrere sig og kan ikke samle sig om noget
- Man har en indre uro og er rastløs, eller alting går langsomt, og man er hæmmet i at tænke, tale eller bevæge sig
- Man har svært ved at sove, og man vågner ofte eller tidligt om morgenen – eller man sover for meget
- Man har enten stærkt nedsat eller overdrevet appetit
- Almindelige symptomer er angst og fysiske smerter og nedsat lyst til sex

Vinterdepression optræder i den mørke tid med mangel på energi, øget søvnbehov, øget appetit især for søde sager og med vægtøgning. Samvær med andre undgås og lysten til sex er mindsket.

Ud fra symptomerne inddeles depressionerne i lette, moderate og svære depressioner. De svære depressioner kan være med og uden psykotiske, sindssygelige symptomer som vrangforestillinger og hallucinationer. En vrangforestilling kan fx være en overbevisning om at have været skyld i en ulykke, og en hallucination kan fx være, at man hører stemmer, der taler nedsættende til en og fx opfordrer til selvmord.

Diagnosen og inddeling i sværhedsgrad sker ved standardiserede interviews hos behandler.

## Hvordan udvikler sygdommen sig?

Cirka en fjerdedel af personer med depression har kun én depression i løbet af livet. Risikoen for nye depressioner øges med antallet af depressioner. Hos dem, der har tilbagevendende depressioner, er der mange der har helt symptomfrie perioder af forskellig længde fra uger, år til årtier. Hos et fåtal varer en depression i mere end to år. Efter en depression kan man stadig opleve symptomer med træthed, nedsat energi, søvnforstyrrelser og problemer med koncentration, overblik og hukommelse.

## Hvor mange har depression?

Det er usikkert, hvor mange der har en depression. En større undersøgelse i europæiske lande viser at ca. 8% af den voksne befolkning i løbet af et år har symptomer på en depression. I Danmark vil hver femte dansker i løbet af livet få en depression. I Grønland er viden om hvor mange, der har depressioner sparsomme, og det må formodes, at mange flere, end dem der bliver erkendt, har sygdommen.

## Hvad skyldes sygdommen?

Der findes ikke en enkel forklaring på, hvorfor nogle får en depression. Der er tale om et komplekst samspil af biologiske, psykologiske og sociale faktorer. En model til forståelse kan være, at særlige forhold eller omstændigheder gør en person sårbar over for at udvikle depression, hvis der opstår forskellige stress situationer, hvilket kan være den udløsende faktor.

## Mulige udfordringer

En depression er en alvorlig tilstand, som kan nedsætte livskvaliteten og gøre det svært at passe arbejde, studie og familie- og vennerelationer. Har man en depression, kan man ikke bare tage sig sammen eller tænke positivt, hvilket kan være svært for pårørende at opleve.

Der kan være en øget risiko for selvmord.

## Behandling af depression

Der er forskellige former for behandling.

### Lette depressioner.

Ved lette depressioner er samtaleterapi den anbefalede behandling.

### Moderate og svære depressioner.

Ved moderate og svære depressioner er medicinsk behandling betydningsfuld, og den medicinske behandling bør kombineres med samtalebehandling.

### Vinterdepression

Behandling af vinterdepression, om nødvendigt, er lysbehandling med særlig lyslampe, som ligner dagslys.

## Samtalebehandling

Samtalebehandling består i en række målrettede samtaler, med henblik på at give viden om depression, også kaldet psykoedukation, og endvidere at give indsigt i sammenhæng mellem livsomstændigheder og måder at reagere på, der kan udløse depressive symptomer. Det er vigtigt at finde ud af, hvordan man kan undgå symptomer og hvilke tegn, der kan være på at en ny sygdomsperiode er på vej, så man kan komme hurtigt i behandling. Det er også vigtigt at tale om de følelser og tanker, man kan have om at have fået sygdommen.

## Medicinsk behandling

Der er flere typer af medicin mod depression. Det er almindeligt at begynde behandlingen med nyere typer af medicin, der virker ved at påvirke kemiske processer i hjernen for dermed at bringe balance og modvirke depression. Der findes flere ældre typer af medicin, der kan være værdifulde i behandlingen. Der kan gå op til 4-6 uger, før det kan afgøres, om medicinen virker, idet effekt dog oftest ses i anden behandlingsuge. Behandlingen med medicin skal fortsættes efter overstået depression i længere tid, måneder til år for at forebygge tilbagefald. Behandlingen skal nedtrappes gradvist efter lægeanvisning.

## Elektrochok.

Det kan være nødvendigt at behandle med elektrochok, der stadig kan være den mest skånsomme og hurtigste behandling ved svær depression med svære selvmordstanker, med spisevægring og svære psykotiske symptomer.

## SUNDHEDSVÆSENET:

Sted	Akutnummer kl. 8-16	Efter kl. 16
Asiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigiannugit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

POLITI: 70 14 48

TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00



## DU KAN OGSÅ KONTAKTE:

Sugisaq · Foreningen for sindslidende og deres pårørende [sugisaq@sugisaq.gl](mailto:sugisaq@sugisaq.gl)

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat  
Grønlandske handicaporganisationer  
[niik@niik.gl](mailto:niik@niik.gl) + [niik.gl](http://niik.gl)

Tilioq · Handicaptalsmandsinstitutionen:  
[info@tilioq.gl](mailto:info@tilioq.gl) + [tilioq.gl](http://tilioq.gl)

Allorfik · rusmiddelbehandling:  
[allorfik.gl](http://allorfik.gl)

## LÆS MERE PÅ:

[psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk) + [peqjik.gl](http://peqjik.gl) + [sind.dk](http://sind.dk)



**NunaFonden**



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

