



Hvordan håndtere symptomene på depresjon



I korte trekk

- Det kan ta tid å komme seg etter depresjon, så vær tålmodig, følg behandlingen og ta hver dag om gangen.
- Noen få endringer i livsstilen og tenkemåten din kan hjelpe deg med å håndtere symptomene på depresjon – og lære å holde det i sjakk.
- Hold deg i form og frisk, bygg opp en støttende krets av gode venner og lær noen enkle avspenningsteknikker.



Hvordan håndtere symptomene på depresjon

For noen mennesker kan tilbakevendende depresjon være en livslang utfordring. Selv om medisiner og rådgivning kan lindre symptomene, kan noen viktige livsstilsendringer hjelpe deg med å håndtere sykdommen på lang sikt. I dette faktaarket vil du lære hvordan du, med noen få enkle endringer i livsstilen din, kan holde depresjonen i sjakk.



Betydningen av støtte og avslapning

Isolasjon og depresjon går ofte hånd i hånd. Styrk derfor relasjonene dine til andre mennesker. Omggi deg med folk som forstår at du kan trenge hjelp til å holde motet oppe til tider. Når du ikke føler deg bra, gjør en innsats for å utvide din indre sirkel. Snakk med kolleger eller naboer. Noen få nære venner kan hjelpe deg gjennom vanskelige tider og støtte din innsats for å holde deg frisk.

For mye stress eller dårlig mestringsstrategi kan utløse depressive episoder. Så prøv å lære og øve på noen avslappingsteknikker. Dype pusteøvelser kan være nok til å hjelpe deg gjennom en stressende periode. Andre former for avslapning som kan hjelpe deg er:

- meditasjonstimer
- massasjeterapi
- tai chi
- yoga
- lett tøyning eller gåing



Hold deg i form og sunn

Noen studier tyder på at formen vår kan påvirke humøret vårt. Og i noen tilfeller kan dårlig kosthold og mangel på trening forverre depresjonen. Hvis du føler deg nedstemt, kan bare en liten mengde trening bidra til å øke endorfinnivåene dine – kjemikaliene i hjernen din som får deg til å føle deg lykkelig. (Hvis du ikke har vært fysisk aktiv på en stund, er det lurt å sjekke med legen din før du begynner å trene.)

Det er mange ting du kan gjøre for å holde deg frisk og frisk, bortsett fra litt lett trening, og du kan også gjøre mange andre ting for å holde deg frisk og frisk:

- Få en god natts søvn hver natt.
- Reduser eller eliminer alkohol.
- Slutt å røyke.
- Spis et balansert kosthold.
- Drikk nok vann.
- Få litt solskinn hver dag.
- Begrens koffeininntaket.
- Gjør noe du liker.



Hold deg til behandlingen og ta livet dag for dag

Behandling av depresjon er ofte subtil og kumulativ. Legen din kan foreskrive antidepressiva, rådgivning eller en kombinasjon av de to. Det kan ta litt tid å føle fordelene med behandlingen, så vær tålmodig. Og hvis du får foreskrevet medisiner, ikke slutt å ta det uten å snakke med legen din først – selv om du plutselig føler deg bedre – fordi det kan gjøre symptomene verre.

Hvis du begynner å føle deg verre, eller hvis du er bekymret for at du kan skade deg selv eller noen andre, ring legen din umiddelbart. Hvis du synes det har gått for lenge uten resultater, snakk også med legen din. Ikke alle antidepressiva virker for alle mennesker, og de kan bestemme seg for å endre resepten eller dosen. Husk at de jobber med deg som et team for å hjelpe deg til å føle deg bedre, så hold dem alltid informert.

Enten du har en god dag eller en dårlig dag, prøv å være snill mot deg selv. Depresjon er mer enn bare dårlig humør – det er en fysisk sykdom som kan ta litt tid å lege. Noen dager kan være lysere enn andre, men det vil bli bedre. Og selv om symptomene dine avtar, kan du fortsatt ha dårlige dager – det har alle. Ta en ting om gangen og fokuser på behandlingen din og hold deg frisk. Over tid vil humøret ditt øke mer konsekvent, og du vil finne noe å glede deg over hver dag i uken.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC