



Hur man hanterar depressionssymtom



I korthet

- Det kan ta tid att återhämta sig från depression, så ha tålamod, håll dig till din behandling och ta varje dag i taget.
- Några få ändringar av din livsstil och din inställning kan hjälpa dig hantera symtom på depression – och lära dig att undvika den.
- Håll dig i form och frisk, bygg en krets av goda vänner som stödjer dig och lär dig några enkla avslappningstekniker.



Hur man hanterar depressionssymtom

För vissa personer kan återkommande anfall av depression vara en livslång utmaning. Och medan medicinering och rådgivning kan lindra symtomen, kan några viktiga livsstilsförändringar hjälpa dig att hantera tillståndet på lång sikt. I det här faktabladet får du reda på hur några enkla förändringar i din livsstil kan hålla depressioner i schack.



Vikten av stöd och avkoppling

Isolering och depression går ofta hand i hand. Så stärk dina relationer med andra människor. Omge dig med människor som förstår att du kan behöva hjälp för att hålla humöret uppe ibland. När du inte mår bra ska du anstränga dig för att öka på din nära vänskrets. Prata med kollegor eller grannar. Några nära vänner kan hjälpa dig i svåra tider och stödja din strävan att hålla dig frisk.

För mycket stress, eller bristande förmåga att hantera den, kan utlösa en depression. Försök att lära dig några avslappningsövningar och använd dem. Andningsövningar med djupandning kan vara nog för att hjälpa dig genom en stressig period. Andra former av avslappning som kan hjälpa är:

- Meditationsgrupper
- Massageterapi
- Tai chi
- Yoga
- Att stretcha försiktigt eller promenera



Håll dig i form och lev hälsosamt

Vissa undersökningar antyder att vår fitnessnivå kan påverka vår sinnesstämning. Och i vissa fall kan dålig kost och brist på motion förvärra depression. Om du mår dåligt, kan det räcka med bara en liten mängd motion för att höja endorfinnivåerna – de kemikalier i hjärnan som får dig att känna dig glad. Om du inte har varit fysiskt aktiv på en tid kan det vara en bra idé att rådfråga din läkare innan du börjar motionera.

Förutom lite försiktig motion finns det ett antal saker du kan göra för att hålla dig frisk och må bra.

- Se till att alltid få en god nattsömn.
- Minska eller sluta med alkohol.
- Sluta röka.
- Ät en balanserad kost.
- Drick tillräckligt med vatten.
- Se till att du får lite solljus varje dag.
- Begränsa ditt koffeinintag.
- Gör saker som du tycker om.



Fortsätt med din behandling och ta livet dag för dag

Behandlingen av depression är ofta subtil och kumulativ. Din läkare kan ordinera antidepressiva mediciner, samtalsterapi eller en kombination av de två. Det kan ta ett tag innan behandlingen ger effekt så det gäller att ha tålamod. Om du har ordinerats medicin ska du inte sluta ta den utan att första prata med din läkare – även om du börjar känna dig bättre – eftersom det kan förvärra dina symtom.

Om du börjar känna dig sämre eller är orolig för att du ska skada dig själv eller någon annan ska du omedelbart ta kontakt med din läkare. Och om du känner att det har gått lite väl lång tid utan resultat ska du också prata med din läkare. Olika antidepressiva mediciner fungerar olika bra för olika människor och läkaren kan bestämma sig för att ändra medicin eller dosering. Kom ihåg att läkaren arbetar tillsammans med dig som ett team för att du ska må bättre så se alltid till att din läkare har all information.

Var inte för hård mot dig själv oavsett om du har en bra eller dålig dag. Depression är mer än att bara vara lite deppig – det är ett fysiskt sjukdomstillstånd som kan lång tid att bota. Vissa dagar kan te sig ljusare än andra, men det kommer att bli bättre. Och även om dina symtom minskar kan du fortfarande ha dåliga dagar – det har alla. Ta en dag i taget och koncentrera dig på behandlingen och på att hålla dig frisk. Med tiden kommer din sinnesstämning att lätta mer långvarigt och du kommer att hitta något att glädjas åt varenda dag.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC