

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:02.160 --> 00:03.840

Välkomna.

00:03.840 --> 00:09.040

Mitt namn är Filip Brenner och det här är en föreläsning som är riktad

00:09.040 --> 00:15.560

till dig som är närstående till en person som lider av depression eller ångest.

00:15.640 --> 00:17.320

Jag arbetar som psykiater i Stockholm.

00:17.320 --> 00:21.320

Kommer tala en del både av egen erfarenhet av patienter

00:21.400 --> 00:24.680

men också om hur kunskapsläget ser ut i dag.

00:24.760 --> 00:29.200

Vi kommer att tala om vad depression och ångest egentligen är för någonting,

00:29.280 --> 00:31.400

vad man kan göra åt det både själv

00:31.400 --> 00:34.400

eller i kontakt med hälso och sjukvården

00:34.440 --> 00:38.520

och inte minst sådant som är bra för närstående att tänka på och vad man

00:38.520 --> 00:44.560

kan få hjälp och stöd.

00:44.640 --> 00:47.160

Vad är då depression och ångest?

00:47.160 --> 00:51.840

Det är vanliga tillstånd upp till en 15 % av oss

00:51.840 --> 00:56.320

i Sverige går faktiskt omkring med något av de här tillstånden just nu.

00:56.400 --> 00:59.000

Antingen så har vi kontakt med sjukvården
för det

00:59.000 --> 01:02.680
eller så lider vi ensamma.

01:02.760 --> 01:04.240
Det här är tillstånd som drabbar våra

01:04.240 --> 01:08.320
mest avancerade organ, våra hjärnor,

01:08.400 --> 01:11.400
och därför så kan det yttra sig
på många olika sätt.

01:11.400 --> 01:13.480
Behandlas på många olika sätt.

01:13.480 --> 01:18.040
Varje individ är faktiskt unik.

01:18.120 --> 01:20.880
Jag tänker att det viktigt att
förstå till en början att

01:20.880 --> 01:26.440
livets svängningar,
inte är depression eller ångest.

01:26.520 --> 01:28.800
Alla har vi
bra eller dåliga dagar för alla.

01:28.800 --> 01:30.640
Så går livet upp eller ner.

01:30.640 --> 01:35.000
Men när vi som arbetar med det här
talar om depressioner och ångest,

01:35.080 --> 01:37.880
då gäller det mer nedåt gående och liksom

01:37.880 --> 01:41.200
hela tiden stabil svängning neråt.

01:41.280 --> 01:44.760
Så den här röda linjen
är tänkt att illustrera

01:44.840 --> 01:47.680
och att det sedan svänger upp igen
till en normalnivå.

01:47.680 --> 01:49.320
det är också tänkt att illustrera

01:49.320 --> 01:52.960
Ofta går de här tillstånden
över av sig själv

01:53.040 --> 01:59.360
och ännu oftare
så går de över om man får rätt hjälp.

01:59.440 --> 02:00.920
När ska man då söka hjälp.

02:00.920 --> 02:04.840
Jo, just när tillståndet inte går
över av sig själv.

02:04.920 --> 02:09.280
När man har varit med om någonting
jobbigt, till exempel en separation,

02:09.360 --> 02:14.560
en kris, en besvikelse i studier
eller arbetslivet.

02:14.640 --> 02:18.360
Och den här reaktionen
kanske inte slutar att

02:18.440 --> 02:22.000
den inte läker eller
att man inte blir bättre efter ett tag.

02:22.080 --> 02:25.520
När man går omkring i det här
tillståndet alltför länge.

02:25.600 --> 02:28.560
Då kan man behöva söka hjälp

02:28.560 --> 02:30.120
om man ska söka hjälp.

02:30.120 --> 02:33.480
Om de här symtomen gör att man inte kan
fungera som jag gjorde innan.

02:33.480 --> 02:37.560
Om det är tydligt att det är
någonting som har hänt men slutat fungera

02:37.560 --> 02:40.800

socialt, Vänner, familj eller studier

02:40.800 --> 02:43.800
och arbetsliv.

02:43.840 --> 02:44.440
Och om

02:44.440 --> 02:47.440
det är så att det uppkommer tankar om
att livet inte är värt att leva.

02:47.640 --> 02:53.960
Ja, då ska man alltid söka hjälp.

02:54.040 --> 02:56.160
Vad är en depression egentligen?

02:56.160 --> 02:59.920
Jo, vi brukar tänka på att en depression

03:00.000 --> 03:04.960
då ska man i princip inte kunna
känna sig glad

03:05.040 --> 03:07.160
större delen av dagen i flera veckors tid

03:07.160 --> 03:11.680
så ska man känna sig ledsen
eller nedstämd.

03:11.760 --> 03:13.960
Man ska också tappa lusten

03:13.960 --> 03:17.160
eller orken att ta itu med saker.

03:17.240 --> 03:21.360
Och någonting händer med ens förmåga
att föreställa sig det som har varit bra

03:21.360 --> 03:24.360
tidigare i livet och man tänker att det
aldrig kanske kommer att bli

03:24.360 --> 03:29.160
bra igen.

03:29.240 --> 03:31.600
Vanliga tecken på depression är
just det här

03:31.600 --> 03:35.760

att man inte har samma glädje av saker som har känts roliga förut.

03:35.840 --> 03:39.640

Att man känt sig nedstämd större delen av dagen.

03:39.720 --> 03:42.720

Att man får påverkad aptit.

03:42.800 --> 03:46.320

Vanligt är att man helt enkelt tappat aptiten och lusten att äta.

03:46.520 --> 03:50.640

Men en del kan i stället bli mycket hungrigare.

03:50.720 --> 03:52.000

På samma sätt med sömnen.

03:52.000 --> 03:52.760

Vanligt är att man

03:52.760 --> 03:57.000

får svårare att sova eller vaknar väldigt mycket tidigare på morgonen,

03:57.080 --> 03:59.520

medan en del blir mer och mer trötta och knappt

03:59.520 --> 04:03.000

kan komma upp på morgonen.

04:03.080 --> 04:04.880

Att känna ökad ångest eller oro är

04:04.880 --> 04:08.880

mycket vanligt vid depression och likaså är tankar

04:08.960 --> 04:11.640

på egen skuld eller skam och

04:11.640 --> 04:15.520

saker man gjort dåligt i livet.

04:15.600 --> 04:20.320

Många känner sig långsamma och att man har tappat och att man har tappat energi

04:20.360 --> 04:22.400

saker som ska göras blir liggande,

04:22.400 --> 04:26.440
diska, städa, betala räkningar osv.

04:26.480 --> 04:29.440
Det kanske allvarligaste tecknet
på att man kan få en känsla av

04:29.440 --> 04:35.120
att livet inte är värt att leva.

04:35.200 --> 04:37.120
När vi pratar om ångest

04:37.120 --> 04:41.680
så är det viktigt att tänka som jag sa
innan, att ångest hör livet till.

04:41.760 --> 04:44.760
Vi människor ska känna ångest när vi
när vi är i en

04:44.920 --> 04:49.480
tuff situation eller
när vi ångrar någonting vi har gjort.

04:49.560 --> 04:52.520
Men ångest
som kommer i helt fel situation,

04:52.520 --> 04:55.840
dörr eller inte går röd
dörr eller bli alldeles för stark

04:55.840 --> 04:59.680
och handikappande,
det kan bli ett problem.

04:59.760 --> 05:02.200
Och det finns vissa tillstånd där
ångest kommer på ett

05:02.200 --> 05:06.960
sätt som liknar det som
många andra människor upplever,

05:07.040 --> 05:12.520
och det kallas för ångestsyndrom.

05:12.600 --> 05:14.600
Ångest blir en diagnos när den

05:14.600 --> 05:18.720
helt enkelt är där större delen av tiden

och kan leda till att

05:18.800 --> 05:24.320

man undviker att göra saker som man vill
eller behöver göra eller mår bra av göra

05:24.400 --> 05:24.920

helt enkelt.

05:24.920 --> 05:28.680

När det blir ett hinder i livet.

05:28.760 --> 05:30.720

Exempel på de här ångest syndromen

05:30.720 --> 05:34.600

som jag nämnde nyss, det är paniksyndrom.

05:34.680 --> 05:39.000

Då kan man ha haft starka panikattacker
attacker och kraftig ångest

05:39.080 --> 05:43.440

och är rädd för att få nya attacker
och kanske slutar gå ut.

05:43.440 --> 05:47.080

Åka lokaltrafik

05:47.160 --> 05:50.800

För tänk om
jag skulle få en ny attack där.

05:50.880 --> 05:52.320

Social ångest.

05:52.320 --> 05:55.840

Det är när man kan vara rädd
för att bli bortgjord eller generad

05:55.840 --> 05:59.360

i sociala sammanhang eller på arbetet.

05:59.360 --> 06:01.200

Eller att bli granskad

06:01.200 --> 06:04.840

i situationer där man till exempel ska
arbeta när någon ser på.

06:04.920 --> 06:09.680

Det här leder typiskt till
undvikande av sådana situationer.

06:09.760 --> 06:12.040
Generaliserat ångestsyndrom

06:12.040 --> 06:15.760
ja, det handlar om
allmän oro större delen av dagen.

06:15.840 --> 06:20.680
Personer som lider av detta brukar gå
omkring dagarna i ända och oroa sig för

06:20.680 --> 06:24.400
kärleken, jobbet, pengarna, framtiden,

06:24.480 --> 06:27.760
miljön, ja allting som kan hända framöver.

06:27.840 --> 06:29.080
Hur ska det gå då?

06:29.080 --> 06:36.400
Om oron ska vara svår eller
omöjlig att bryta?

06:36.480 --> 06:37.280
En myt som man

06:37.280 --> 06:40.280
ofta upplever i att depression
eller ångest

06:40.480 --> 06:44.160
uppstår liksom inte
om det inte har hänt någonting.

06:44.240 --> 06:48.080
Men fakta
är att depressions och ångestproblematik

06:48.080 --> 06:51.520
får man ofta på grund
av många sammanvägda orsaker.

06:51.600 --> 06:54.480
Vårt arv, våra förutsättningar.

06:54.480 --> 06:59.560
Både socialt,
biologiskt och psykologiskt påverkar.

06:59.640 --> 07:02.400
Ibland kan ångest och depression
komma helt av sig

07:02.400 --> 07:09.040
själv och inte alls behöva utlösas
av en negativ händelse.

07:09.120 --> 07:12.120
Vad kan man då
få hjälp om man drabbas av detta?

07:12.280 --> 07:15.760
Jo, faktum
är att 70 % av alla med depression,

07:15.800 --> 07:21.000
ångest får alldeles fullgod hjälp
i primärvården.

07:21.080 --> 07:24.720
Om man har provat
flera behandlingar i primärvården som inte

07:24.720 --> 07:29.080
har fungerat och vi ska tala strax om
vilka behandlingar det kan vara.

07:29.160 --> 07:32.760
Eller om man har
andra saker som komplicerar bilden.

07:32.840 --> 07:37.480
Till exempel annan psykiatrisk problematik
om man är väldigt sjuk

07:37.480 --> 07:42.840
i kroppen, vilket gör att ångesten
eller depressionen är svår att behandla.

07:42.920 --> 07:47.280
Eller om man har en
mycket allvarlig depression eller ett

07:47.280 --> 07:52.960
allvarligt ångesttillstånd, ja då kan man
söka till specialist psykiatri

07:53.040 --> 07:54.560
i vissa regioner på egen anmälan

07:54.560 --> 07:57.640
Mellan och i vissa andra regioner
så behövs det remiss från en

07:57.640 --> 08:03.120
läkare i primärvården.

08:03.200 --> 08:06.200
Hälso och sjukvården är långt ifrån
det enda stället

08:06.320 --> 08:10.720
eller instanser som hjälper till
om man lider av psykisk ohälsa.

08:10.800 --> 08:15.200
Det finns en mängd olika sociala
och samhällseliga aktörer

08:15.280 --> 08:19.680
involverade när det gäller
att träffa och behandla psykisk ohälsa.

08:19.760 --> 08:23.160
Man kan få stöd från socialtjänst,
familjerådgivning,

08:23.400 --> 08:26.400
boendestöd, hjälp med ekonomin.

08:26.640 --> 08:31.400
Det finns olika former av studiestöd
i vårt utbildningsväsende.

08:31.480 --> 08:34.720
Många brukar föreningar,
ideella föreningar

08:34.760 --> 08:40.320
och stöd föreningar finns att söka
hjälp från Försäkringskassan.

08:40.400 --> 08:43.400
Ja, de står ju
för hela vårt sjukförsäkringssystem

08:43.440 --> 08:47.640
men kan ofta vara till mycket god hjälp
när det gäller att försöka komma vidare

08:47.720 --> 08:51.120
efter en genomgången
ångest eller depression.

08:51.200 --> 08:52.880
På Arbetsförmedlingen ger

08:52.880 --> 08:57.520
stöd i arbetslivet och kan
anpassa vid speciella arbetsprogram

08:57.720 --> 09:00.600
så att man inte blir stillasittande och

09:00.600 --> 09:05.480
aldrig kommer tillbaka.

09:05.560 --> 09:08.320
Men om vi återvänder till hälsa
och sjukvården.

09:08.320 --> 09:12.840
Vilka är då
de behandlingar som brukar erbjudas?

09:12.920 --> 09:14.880
Jo, det som oftast rekommenderas

09:14.880 --> 09:18.680
vid milda eller medelsvåra ångesttillstånd
och depressioner.

09:18.760 --> 09:21.000
Det är psykoterapi.

09:21.000 --> 09:23.040
Att få träffa en psykolog eller

09:23.040 --> 09:26.040
en annan form av psykoterapeut

09:26.200 --> 09:27.960
och erhålla psykoterapi.

09:27.960 --> 09:32.440
Och då gäller det oftast
kognitiv beteendeterapi eller KBT

09:32.520 --> 09:35.160
som det oftast förkortas
och som är lite enklare

09:35.160 --> 09:38.880
att säga.

09:38.960 --> 09:42.640
KBT, framför allt,
men även andra former av psykoterapi

09:42.720 --> 09:46.280
kan fås antingen att man genom att man
träffar någon

09:46.360 --> 09:49.360
eller att man faktiskt har videosamtal

09:49.400 --> 09:54.240
eller att man skickar
meddelanden digitalt till varandra.

09:54.320 --> 09:58.040
En slags chattfunktion
och för det finns det en helt egen

09:58.040 --> 10:02.680
hemsida internet psykiatri man kan se
där man kan söka hjälp för flera tillstånd

10:02.760 --> 10:07.840
av depression eller ångest.

10:07.920 --> 10:09.120
Vid depression

10:09.120 --> 10:12.360
så handlar KBT ofta om att man
ska få hjälp att

10:12.360 --> 10:17.560
ta tillbaka sitt liv,
fast nedstämdheten och säger emot.

10:17.640 --> 10:17.840
Man får

10:17.840 --> 10:22.600
stöd i att minska de negativa beteenden
som man tror håller depressionen i gång,

10:22.680 --> 10:27.080
till exempel vara ensam
och i stället öka de positiva.

10:27.080 --> 10:30.560
Det som man mår bra av.

10:30.640 --> 10:34.120
Positiva beteenden kan
vara att liksom tvinga sig till att göra

10:34.120 --> 10:37.240
någonting som man vet att man brukar tycka
är roligt när man mår bra.

10:37.400 --> 10:40.400
Fast nedstämdheten säger emot

10:40.560 --> 10:44.000
och träffa andra fast man

kanske tänker att det inte kommer bli

10:44.000 --> 10:48.280

roligt eller att
jag kommer bara göra de andra deppiga.

10:48.360 --> 10:51.000

Att äta och sova ordentligt kan man oftast

10:51.000 --> 10:54.000

glömma bort och inte minst röra på sig.

10:54.120 --> 10:58.120

Fysisk aktivitet

10:58.200 --> 11:01.280

Negativa beteenden
som vi brukar tänka håller i gång.

11:01.280 --> 11:07.480

En depression är det att ligga i sängen,
undvika att gå upp, vara stilla hemma,

11:07.560 --> 11:13.120

skjuta upp saker, att fastna i tankar
och älta det som har hänt.

11:13.200 --> 11:13.600

Att sitta

11:13.600 --> 11:17.320

vid datorn eller tvn
mycket och vara passiv.

11:17.400 --> 11:20.360

Och återigen då att inte röra på sig.

11:20.360 --> 11:24.520

Det finns det mycket evidens för att
det är väldigt negativt för

11:24.560 --> 11:30.600

nedstämdhet och depression.

11:30.680 --> 11:33.000

Om man istället har ett ångestsyndrom,

11:33.000 --> 11:36.160

ja då brukar KBT
innebära att man ska inte vara rädd

11:36.160 --> 11:39.800

för ångesten
utan istället acceptera känsla av ångest

11:39.880 --> 11:45.880
och lära sig hur man hanterar dem i
stället för att undvika att de ska komma.

11:45.960 --> 11:50.800
Det kan handla om att möta
de ångestladdade situationerna som man

11:50.880 --> 11:55.840
annars undviker att gå till skolan
trots att det känns obehagligt

11:55.920 --> 12:01.040
att åka lokaltrafik, trots att man är rädd
för att kanske få en panikattack, hotar

12:01.120 --> 12:02.920
att utmana sig själv, att våga prata

12:02.920 --> 12:05.920
inför andra eller
delta i sociala sammanhang.

12:06.080 --> 12:12.160
Trots rädslan att göra bort
sig om man har social ångest

12:12.240 --> 12:12.440
och för

12:12.440 --> 12:16.400
många till exempel med generaliserad
ångest Som jag nämnde innan,

12:16.480 --> 12:21.320
När man oroar sig mest hela tiden
så gäller det att bryta sin önskan

12:21.320 --> 12:25.120
att försäkra sig
om att inget hemskt kommer att hända.

12:25.200 --> 12:30.000
Utan att acceptera osäkerheten ser vi
alla det som är som en del av vår vardag

12:30.080 --> 12:33.840
och må bra ändå, trots att saker och ting
faktiskt kan hända

12:33.920 --> 12:36.720
och ibland händer.

12:36.720 --> 12:40.680
Och är man rädd för att vara allvarligt sjuk, det som kallas för hälsoångest,

12:40.680 --> 12:43.760
ja då ska man sluta och kontrollera sitt hälsotillstånd hela tiden.

12:43.760 --> 12:50.800
Och att googla på symptom.

12:50.880 --> 12:52.000
Förutom psykoterapi

12:52.000 --> 12:56.000
så har vi en annan stor behandlings gren

12:56.080 --> 13:00.040
inom sjukvården och det ju läkemedel.

13:00.120 --> 13:03.240
Jag nämnde tidigare
att vid lindriga och medelsvåra tillstånd

13:03.240 --> 13:08.920
så jag, KBT och all annan evidensbaserad psykoterapi förstahandsval

13:09.000 --> 13:10.640
vid medelsvåra depressioner.

13:10.640 --> 13:17.240
Ja, men då kan man rekommendera både psykoterapi och läkemedelsbehandling.

13:17.320 --> 13:19.080
Och har du en riktigt svår depression,

13:19.080 --> 13:22.800
ja då är det så att man kanske inte alltid kan vara mottaglig för psykoterapi

13:22.880 --> 13:28.040
och då brukar vi rekommendera läkemedel i första hand.

13:28.120 --> 13:31.120
Om man har ångest så

13:31.120 --> 13:35.640
brukar man rekommendera läkemedel om man helt enkelt inte svarar på psykoterapi.

13:35.640 --> 13:39.200

Om det inte hjälper eller om man själv då
önskar det i första hand.

13:39.200 --> 13:43.240
I stället för psykoterapi.

13:43.320 --> 13:45.720
Och det är faktiskt så att
det är samma läkemedel som i

13:45.720 --> 13:50.520
första hand rekommenderas vid både ångest
och depression.

13:50.600 --> 13:52.440
Det här är en

13:52.440 --> 13:55.440
synaps klyfta, det där stället där olika

13:55.480 --> 13:58.720
nervceller kommunicerar med varandra

13:58.800 --> 14:01.000
och de läkemedel som vi rekommenderar i
första hand.

14:01.000 --> 14:03.480
Det är STS R7.

14:03.480 --> 14:08.720
Det är en förkortning som betyder
serotoninåterupptagshämmare.

14:08.800 --> 14:11.800
Fast på engelska.

14:12.040 --> 14:16.000
Det är
så här att 14 % av befolkningen i Sverige

14:16.000 --> 14:19.840
hämtar ut ett recept
på antidepressiva läkemedel varje år.

14:19.920 --> 14:22.120
Var sjätte person, nästan

14:22.120 --> 14:28.680
8 %, av dem, är ett SSRI läkemedel.

14:28.760 --> 14:31.240
Och det här som de medicinerna gör.

14:31.240 --> 14:34.520
Ja, det är ju inga lyckopiller på något sätt, men de gör

14:34.520 --> 14:38.520
att vårt egna användande i hjärnan av

14:38.520 --> 14:43.120
signalsubstansen
serotonin blir mer effektiv än så.

14:43.120 --> 14:47.160
Att kommunikationen mellan de här två nervcellerna är i synapsen

14:47.360 --> 14:51.560
fungerar bättre.

14:51.640 --> 14:52.040
Det finns

14:52.040 --> 14:59.120
absolut biverkningar, men de är ofta milda och övergående och cirka 60 till 70 %

14:59.200 --> 15:03.360
av personer som provar det här mot depression eller ångest får effekt.

15:03.440 --> 15:07.240
Om inte det första läkemedlet fungerar och man provar ett annat så är det ett

15:07.440 --> 15:12.880
ännu fler som får effekt.

15:12.960 --> 15:14.520
Hur länge ska man då stå på det här?

15:14.520 --> 15:16.640
Om man märker att man blir bättre?

15:16.640 --> 15:20.040
Jo, vi brukar rekommendera sex, oftast tolv månaders behandling

15:20.040 --> 15:24.400
för att risken
för återfall ska vara lägre.

15:24.480 --> 15:26.360
Men om man har

15:26.360 --> 15:29.360

fått flera återfall när man
sätter ut medicinen

15:29.480 --> 15:33.840
så kan man behöva stå på det längre tid då
en viss del av patienterna

15:33.840 --> 15:37.960
kanske tänker att jo,
men jag kanske behöver det här livslångt.

15:38.040 --> 15:41.040
Och då kan vi säga att det är okay
för att det finns inga kända risker

15:41.040 --> 15:47.760
för kroppen med de här läkemedlen
och det är tryggt

15:47.840 --> 15:50.480
det finns en annan kategori av
läkemedel som jag tycker jag ska

15:50.480 --> 15:56.160
nämna här och det är läkemedel som är så
kallade vid behovs läkemedel.

15:56.240 --> 15:59.720
En del är sådana tabletter som man tar
tillfälligt

15:59.800 --> 16:02.720
mot ångest eller sömnbesvär.

16:02.720 --> 16:07.680
De är nästan lika vanliga som antidepp
passiva läkemedel i Sverige.

16:07.760 --> 16:11.280
Skälet till att vi är skeptiska till
att rekommendera dem här nu

16:11.280 --> 16:14.520
för tiden är att det
finns inga perfekta tabletter mot ångest.

16:14.520 --> 16:19.280
De flesta gör att man blir trött,
dåsig och ibland även nedstämd

16:19.360 --> 16:25.080
även om man tycker är skönt att ångesten
blir lite bättre för ett kort tag.

16:25.160 --> 16:26.880
Och vissa av dem kan vara direkt

16:26.880 --> 16:30.560
och ganska snabbt beroendeframkallande
och svåra att avgifta sig ifrån.

16:30.640 --> 16:34.360
Det är de så kallade bensodiazepiner
och de kanske just därför

16:34.360 --> 16:38.800
och de bensodiazepin liknande sömnmedlen.

16:38.880 --> 16:43.000
Och att ta läkemedel så här vid behov
är också ett sätt att fly från sin

16:43.000 --> 16:46.960
ångest eller oro
kortsiktigt och att inte göra det.

16:47.040 --> 16:50.840
Ja, det går ju i linje med KBT
tänket

16:50.880 --> 16:53.760
att det istället är ångesten man skall vänja sig vid

16:53.760 --> 16:55.600
och lära sig hantera

16:55.600 --> 16:59.440
och för att kunna vända ångest spiralen
så kan det vara nödvändigt.

16:59.520 --> 17:01.480
Och det är därför vi i
första hand inte rekommenderar de

17:01.480 --> 17:04.840
här läkemedlen.

17:04.920 --> 17:06.040
Mycket kortvarigt kan

17:06.040 --> 17:09.040
man tänka sig, till exempel
om man helt enkelt inte kan sova.

17:09.080 --> 17:13.200
För det är viktigt med sömnen
för att vända en dålig cirkel.

17:13.280 --> 17:15.400
Men då ska de också sättas ut

17:15.400 --> 17:21.640
och det är det vi läkare
alldeles för dåliga på att göra.

17:21.720 --> 17:22.480
Det är också viktigt att

17:22.480 --> 17:26.680
tänka och lära sig känna igen tankar.

17:26.760 --> 17:31.120
När livet inte känns värt att leva.

17:31.200 --> 17:31.560
Det här är

17:31.560 --> 17:35.800
tankar som är vanliga vid depression
och de är nästan en del av diagnosen.

17:35.880 --> 17:39.520
Någonting i vårt hjärna säger
åt oss vid depressions tillståndet

17:39.560 --> 17:43.960
att livet faktiskt är mörkare
än vad det är.

17:44.040 --> 17:47.200
Det är så många som 1500 personer som tar
sitt liv i Sverige

17:47.200 --> 17:50.600
varje år och cirka 40 % av dem

17:50.680 --> 17:53.680
har en diagnostiserad depression i botten.

17:53.840 --> 17:58.520
Depression
är en stor riskfaktor för självmord

17:58.600 --> 18:02.160
och att fråga om tankar på döden,

18:02.240 --> 18:05.200
att fråga om någon tycker
att livet inte känns värt att leva.

18:05.200 --> 18:08.200
Det ökar inte risken att någon tar

sitt liv.

18:08.440 --> 18:10.680

Man ska våga fråga
och inte vara rädd för det.

18:10.680 --> 18:14.800

Om någon är deprimerad

18:14.880 --> 18:15.480

och det gäller inte

18:15.480 --> 18:18.480

bara oss inom sjukvården utan tycker ja

18:18.680 --> 18:22.240

alla som stöter på eller
närstående till någon som mår dåligt.

18:22.320 --> 18:27.360

Våga fråga!

18:27.440 --> 18:29.440

Vad finns det då för vanliga svårigheter
med att vara

18:29.440 --> 18:34.480

närstående till en person som lider av
ångest eller nedstämdhet?

18:34.560 --> 18:37.560

Ja, såklart
så är det plågsamt att se någon må dåligt,

18:37.760 --> 18:42.000

kanske tappa sin funktion,
få starka ångestattacker,

18:42.080 --> 18:45.280

inte kunna gå till skolan, till arbetet,

18:45.360 --> 18:50.560

undviker att göra saker som man vet är
bra för den här personen egentligen,

18:50.640 --> 18:53.640

röra på sig, träffa personer,

18:53.720 --> 18:58.000

syssla med sina hobbies.

18:58.080 --> 19:00.760

Ja, anhöriga kan ofta känna sig maktlösa.

19:00.760 --> 19:03.760

Vad ska jag kunna göra och bidra? Men nu

19:03.760 --> 19:05.320

ska jag vara ett stöd.

19:05.320 --> 19:09.320

Ska jag inte närma mig
och låta den här personen vara ifred?

19:09.400 --> 19:13.320

Vågar jag rekommendera
eller puscha någon till att

19:13.400 --> 19:17.040

söka hjälp inom sjukvården?

19:17.120 --> 19:17.800

Och skälet

19:17.800 --> 19:21.040

till det är också att man är rädd
för att starta en konflikt.

19:21.120 --> 19:25.240

En person med nedstämdhet
eller ångest har oftast nedsatt ork

19:25.240 --> 19:30.280

eller nedsatt förmåga att ta itu med saker
och ting, att lösa sina problem

19:30.360 --> 19:33.000

och kan sparka bakut

19:33.000 --> 19:38.360

eller protestera om man
försöker hjälpa till.

19:38.440 --> 19:38.880

Och sedan är det

19:38.880 --> 19:43.280

inte lätt vare sig att vara sjuk
eller att vara närstående

19:43.320 --> 19:47.120

när det gäller att få rätt hjälp
och söka sjukvård.

19:47.200 --> 19:49.960

Vart ska man vända sig? Vilken nivå?

19:49.960 --> 19:52.640

Vårdcentral? Väntetider?

19:52.640 --> 19:54.160
Specialist psykiatri?

19:54.160 --> 19:55.840
Då? Behöver man remiss?

19:55.840 --> 19:58.560
Ja, det
kan vara både jättetufft att försöka vara

19:58.560 --> 20:04.200
den som ska hjälpa sin närstående till
att få rätt hjälp.

20:04.280 --> 20:07.520
Hur kan man då
ge stöd i de här situationerna?

20:07.600 --> 20:10.600
Jo, att kommunicera,

20:10.640 --> 20:12.480
våga fråga.

20:12.480 --> 20:15.600
Visa att du finns där hela tiden,
även om personen

20:15.600 --> 20:19.720
kanske tillfälligt inte vill
ha någon hjälp eller vill vara ifred.

20:19.800 --> 20:22.920
Då ska man
i alla fall visa att man finns där.

20:23.160 --> 20:26.160
När det är dags.

20:26.240 --> 20:29.880
Och att fråga Vad vill du ha hjälp med?

20:29.960 --> 20:32.480
Det kan vara en sådan enkel fråga,

20:32.480 --> 20:35.400
men som man ofta glömmer bort när man
snarare vill.

20:35.400 --> 20:39.600
Liksom hjälpa till på det sätt som man
själv tycker verkar rimligt.

20:39.680 --> 20:44.600

Och det som verkar självklart är också att börja äta, börja sova, gå till jobbet.

20:44.680 --> 20:49.400

Men har man drabbats av depression eller ångest, då tänker man inte alltid såklart,

20:49.480 --> 20:51.360

utan kan behöva hjälp på sitt eget sätt.

20:51.360 --> 20:54.360

Åtminstone till en början.

20:54.520 --> 20:57.120

Och göra saker tillsammans.

20:57.120 --> 20:59.640

Någonting som känns rimligt för andra personen ifråga.

20:59.640 --> 21:01.160

Det är mycket bättre än ingenting,

21:01.160 --> 21:04.880

även om ni inte kan göra det som det gjorde innan

21:04.960 --> 21:07.960

och att ni kom överens om när du inte vill.

21:07.960 --> 21:09.320

Vad ska jag göra då?

21:09.320 --> 21:13.320

Ska jag fortsätta fråga vilket personen i fråga kanske egentligen vill?

21:13.400 --> 21:14.600

Ska jag backa?

21:14.600 --> 21:16.880

Ska återkomma efter ett tag.

21:16.880 --> 21:22.360

Ja, helt enkelt bäst att skriva ett kontrakt eller försöka komma överens om

21:22.440 --> 21:23.680

hur kan vi

21:23.680 --> 21:29.800

sköter de här tillsammans på bästa sätt?

21:29.880 --> 21:31.960

Patient och närstående föreningar finns

21:31.960 --> 21:35.160

det många av de, både de som själv

21:35.160 --> 21:38.600

lider eller har lidit av psykisk ohälsa

21:38.680 --> 21:41.680

och de som har bevittnat det
som närstående.

21:41.880 --> 21:45.160

Riksförbundet Balans
har regionala avdelningar

21:45.280 --> 21:49.760

i stort sett i varenda region
i Sverige och ger stöd till både patienter

21:49.760 --> 21:54.760

med depression och närstående och har en
mängd olika aktiviteter

21:54.840 --> 21:58.640

Också RSMH,
Riksförbundet för Social och mental hälsa,

21:58.720 --> 22:04.280

har stora möjligheter att ge stöd och har
mycket information på sin hemsida.

22:04.360 --> 22:07.840

Utöver detta finns en
mängd olika regionala aktörer,

22:08.080 --> 22:10.920

så att söka på internet utöver de här
tipsen,

22:10.920 --> 22:15.600

det är mitt bästa råd.

22:15.680 --> 22:16.160

Någonting jag

22:16.160 --> 22:20.200

särskilt vill vurma
för är också föräldrar linjen

22:20.280 --> 22:23.920

som drivs av Riksförbundet MIND

22:24.000 --> 22:29.760

som är en förening för att förhindra psykisk ohälsa och självmord.

22:29.840 --> 22:30.120

Många

22:30.120 --> 22:34.120

föräldrar känner sig särskilt maktlösa när deras barn eller ungdomar mår

22:34.120 --> 22:44.000

dåligt och att den här linjen kan man ofta nå fram på.

22:44.080 --> 22:47.320

Här är några boktips. Ehm.

22:47.400 --> 22:49.680

Det finns såklart många böcker,

22:49.680 --> 22:55.120

men här är några som är vi tycker är särskilt bra både för självhjälp

22:55.200 --> 22:58.320

och för frågor och svar för de som undrar.

22:58.440 --> 23:07.600

om de här tillstånden.

23:07.680 --> 23:08.400

Det var det som jag

23:08.400 --> 23:12.800

hade att berätta den här gången och jag

23:12.880 --> 23:16.120

jag ska be att få tacka för all uppmärksamhet och

23:16.200 --> 23:18.320

önska er alla lycka till

23:18.320 --> 23:21.560

och att ni har det så bra som ni kan. Hej!