

Psykiske lidelser og Adfærdsmæssige forstyrrelser

Depression

En depression er en meget ofte forekommende sygdom. Alle kan være ramt. Gennem længere tid føler man sig nedtrykt, mangler overskud og interesse og man er ofte mere træt end normalt.

Depressionen formindsker ens selvtillid og selvværd, og man bliver ramt af mange negative tanker og følelser. Der kan forekomme skyldfølelse, dårlig samvittighed, udmattelse, øget søvnbehov og ændring af madvaner.

Også funktioner som hukommelse, koncentration og opmærksomhed bliver ændret. Ting som tidligere kunne have været meget nemme, opleves pludselig meget mere svære og uoverskuelige.

Nedtryktheden som man føler igennem en depression, adskiller sig meget fra almindelig tristhed, det kan påvirke energien.

Depression bliver ikke altid opfattet som en sygdom, da symptomerne ikke altid er så åbenlyse. Mennesker der lider af depression gemmer ofte deres sygdom i stedet for at søge hjælp, det er dog meget vigtigt at få hjælp, da depression kan behandles effektivt.

Det er vigtigt at vide, at alle kan føle sig triste engang imellem, men en depression er meget mere en det. Behandlingen kan være mange forskellige ting, det kan være helt fra medicin til elektrochok. Vi hjælper dig med at vælge den bedste behandling for dit vedkommende.