

Vid försämring

Om du skulle börja må sämre är det viktigt att du berättar för en förälder eller någon annan vuxen i din närhet. Ibland kan det vara svårt att berätta – då kan ett bra knep vara att sms:a i stället. Om en vuxen du litar på vet om att du mår sämre kan den personen stötta dig så du inte är ensam. Om det känns lättare kan du också själv ringa direkt till din mottagning. Det kan du göra helgfria vardagar klockan 8.00–16.00. Om du mår akut dåligt kontaktar du BUP Dagakut. På kvällar, nätter och helger vänder du dig i stället till BUP Akuten. Där är de också vana vid att prata med ungdomar som mår dåligt. Både numret till din mottagning och akutnumren är bra att ha inlagda i mobilen.

BUP Dagakut, Sachsgatan 10, hus C

Tel: 08-123 531 40 – öppet helgfri vardag kl. 8–16

BUP Akutmottagning, Sachsgatan 10, hus A

Tel: 08-123 669 00 – öppet dygnet runt, alla dagar

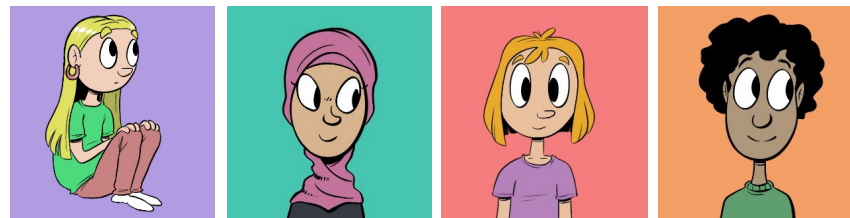
När behandlingen avslutas

Studier har visat att det är bäst att fortsätta medicineringen ungefär 6–12 månader efter att depressionen läkt ut. När du ska avsluta behandlingen behöver du trappa ut den långsamt för att vänja kroppen vid att vara utan medicinen. Läkemedel mot depression är som tur är inte beroendeframkallande. De förbättringar som skett i hjärnan finns kvar även efter utsättning.

Vi på BUP finns med under
hela behandlingen.
Lycka till!



Information om läkemedelsbehandling vid depression



Depression är en vanlig sjukdom, som går att bota. Var tredje person drabbas någon gång i livet av en depression, och ungefär var tionde svensk äter läkemedel mot depression eller ångest. Beslut om läkemedel sker tillsammans med läkare där dina förutsättningar och behov styr om läkemedel är lämpligt. De vanligaste medicinerna mot depression som används på BUP heter Fluoxetin och Sertralin. De tillhör en grupp läkemedel som heter SSRI. Ibland kan också andra läkemedel komma i fråga.

I det här häftet finns viktig information för både dig som patient och för dig som vårdnadshavare att känna till i samband med läkemedelsbehandling.

Läkemedel är bara en del av behandlingen

Depression är en botbar sjukdom. För att bota den behövs oftast stöd på flera olika sätt samtidigt. Att minska stress både i hemmet och skolan är avgörande. En annan viktig del är att göra trevliga saker tillsammans i familjen eller med vänner. Dagliga rutiner behöver ofta förbättras ett litet steg i taget – vistas utomhus när det är ljust, äta regelbundet och gå och lägga sig ungefär samma tid varje kväll är några viktiga pusselbitar. Många mår också bra av någon form av träning. En annan del i behandlingen kan vara egen terapi på mottagningen, över internet eller i grupp. Målet med själva medicinen är att du ska få ökad energi så att det blir lättare att göra sådant som du mår bra av, men som kan vara jobbigt när du är deprimerad. Det kan vara att gå till skolan, ägna sig åt sina intressen eller att i terapi arbeta med tankar och känslor.

Vanligt att må sämre i början

De flesta läkemedel mot depression trappas upp långsamt för att vänja kroppen vid medicinen. Somliga märker inte så mycket i början, medan andra kan må sämre vid starten av behandlingen. Vanliga insättningsbesvär är huvudvärk, illamående, yrsel och ökad oro. Dessa går oftast över efter några dagar eller någon vecka. Om du börjar må mycket sämre, är det viktigt att du omedelbart berättar det för någon vuxen.

Effekten kommer oftast smygande

Vissa känner av förbättringar snabbt, medan andra kan få vänta några veckor innan förbättringarna kommer. Eftersom förbättringarna är smygande kan ibland människor runt omkring en märka av dem innan man själv gör det. Den fulla effekten ses efter någon månad med behandling i lämplig dos.

Biverkningar

I bipacksedeln till läkemedelsförpackningen går det att läsa om många olika biverkningar. Som tur är så är de allra flesta mycket ovanliga, och många ungdomar får inga besvärande biverkningar alls. De vanligare biverkningarna av antidepressiva läkemedel är

illamående, huvudvärk, darrighet, svettningar, ökad ilska eller irritation, viktförändring, svårigheter att kissa och minskad sexuell lust. Om biverkningarna besvärar dig – berätta det för din läkare eller sjuksköterska. Oftast kan man ta bort eller minska biverkningarna genom att ändra dosen eller byta läkemedel.

Uppföljning och utvärdering

När du just börjat äta medicin kommer du att träffa läkare eller sjuksköterska lite oftare medan medicinen ställs in. Ibland kan en kort avstämning via telefon räcka. När rätt medicin och dos har hittats kan kontakten glesas ut, men du måste komma till mottagningen minst en gång i halvåret för uppföljning.



För höga doser av antidepressiva läkemedel kan vara farligt, och därför får du aldrig själv ändra dosen. Ta bara de läkemedel och de doser som din läkare har förskrivit. Vid uteblivna besök eller oro hos vårdpersonal, till exempel vid misstanke om drogbruk, kan mottagningen besluta att avbryta läkemedelsbehandlingen.

Till vårdnadshavare – din roll är viktig

Det måste vara en eller flera vuxna i ungdomens omgivning som ansvarar för medicineringen. Det innebär i praktiken följande:

- Du hämtar ut läkemedlet på apoteket.
- Du ser till att ungdomen tar sina läkemedel enligt läkarens ordination.
- Du tar kontakt med mottagningen i god tid innan läkemedlet tar slut för att förnya recept, samt vid försämring av måendet eller om oroande biverkningar uppkommer.
- Alla hemmets läkemedel ska förvaras inlåsta så att de är helt oåtkomliga för barn och tonåringar som mår dåligt.
- Läkemedelsbehandling får inte avslutas eller förändras utan att först diskutera det med läkare eller sjuksköterska.