

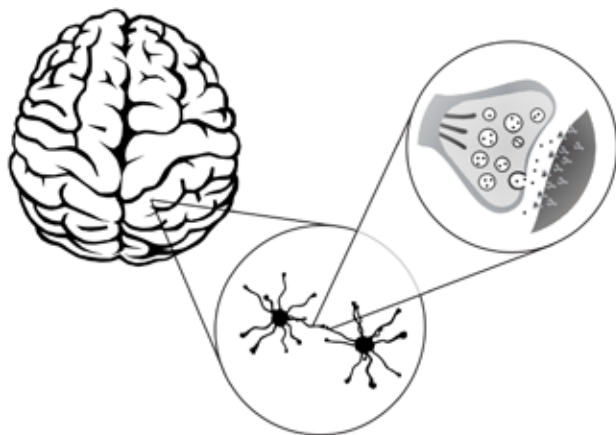
Bilaga 2

Patientinformation om antidepressiva (SSRI) och beteendeaktivering

Nedan får du information om hur antidepressiva läkemedel fungerar och hur du själv kan bidra till att medicinen får full effekt.

Vår hjärna består av miljontals nerver som kommunicerar med varandra. Om vi till exempel ser en vacker blomma så behöver en nerv från ögat förmedla optisk information till nerver i vårt syncentrum. Från syncentrumet förmedlas informationen om blomman vidare till andra områden i hjärnan, till exempel ett område där den optiska informationen kan utlösa en känslomässig reaktion som glädje.

Våra nerver i hjärnan kommunicerar hela tiden med varandra och använder sig i denna kommunikation av hormoner som är signalsubstanser. Dessa behövs för att nervändarna inte rör vid varandra, och de bär informationen från ena nervändan över till nästa nerv.

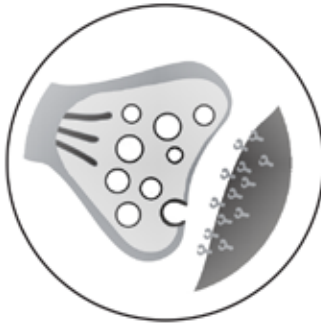


Nerverna i vår hjärna och förstoring av friska nervändar.

Vid en depression, ångest och svår stress har vår hjärna ofta en brist på substanserna oxytocin och serotonin. Serotonin behövs för att nerverna ska kunna förmedla just signaler som har med positiva känslor som glädje att göra. Vid serotoninbrist kan vi uppleva sådant som brukar

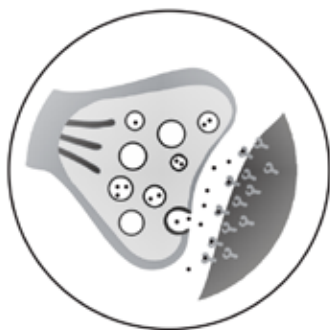
glädja oss, men den känslomässiga reaktionen uteblir delvis eller helt. Vi träffar till exempel en kär vän som annars skulle ha gjort oss glada, men det händer ingenting inombords. Nedstämdhet uppstår ofta när vi inte kan känna glädje eftersom kommunikationen mellan nerverna inte fungerar. Denna effekt blir ofta ännu starkare och startar en ond spiral: Vi gör någonting som normalt skulle kännas trevligt, men ingenting händer. Eftersom ingenting händer gör vi mindre och mindre av det vi annars skulle njuta av. Gör vi inget vi skulle kunna njuta av försämras vår nedstämdhet och vi har väldigt svårt att komma ur denna spiral.

Dessa substanser är dessutom beroende av att användas. Används de inte sänks halten i vår kropp eftersom de inte verkar behövas. Serotoninbrist leder till att vi gör mindre roliga saker, och det leder till ännu större serotoninbrist. Här har vi förklaringen till varför det kan vara svårt att komma ur en depression på egen hand.



Nervändarna vid serotoninbrist: signalförmedlingen fungerar inte.

Moderna antidepressiva läkemedel fungerar så att de ökar tillgången till serotonin i hjärnan. Så kan överföringen fungera bra igen och vi känner de känslor som vi brukar kunna känna. Det blir återigen roligt att göra trevliga saker, och vi letar mer aktivt efter trevliga upplevelser igen. Viktigt här är att antidepressiva aldrig ger oss känslor, utan att de bara ger oss förutsättningen att känna de känslor vi i normala fall skulle ha. Antidepressiva återställer balansen av signalsubstanserna i hjärnan. Man behöver alltså inte vara rädd för att ”inte vara sig själv” när man tar antidepressiva läkemedel.



Nervändarna med serotoninbrist och antidepressiva: Signalförmedlingen börjar fungera igen.

Om vi inte har signaler att förmedla hjälper det inte att ha rätt mängd av signalsubstanserna i hjärnan. Om vi inte upplever trevliga saker kan vi inte känna glädje, trots att vi inte har serotoninbrist. Detta är av yttersta vikt: antidepressiva kan bara hjälpa oss att känna våra känslor om vi också utlöser känslorna genom att uppleva trevliga saker. Inom kognitiv beteendeterapi kallas detta beteendeaktivering: man aktiverar positiva känslor genom positiva beteenden.

I studier ser man att antidepressiva utan speciell beteendeaktivering ofta har en viss effekt, och att beteendeaktivering utan antidepressiva har en viss effekt. Bäst effekt får man dock om man kombinerar antidepressiva läkemedel och beteendeaktivering.

Exempel på positiva beteenden som kan stödja effekten av antidepressiva är till exempel motion, promenader i naturen, att umgås med vänner, beröring och att utföra hobbyer. Mer information om hur du kan göra stressreducerande beteendeaktivering finns i ett informationsblad hos din vårdgivare.

Har du fått antidepressiva läkemedel utskrivna är det viktigt att du aktiverar dig och gör sådant som du brukar tycka är roligt. Då kan läkemedlet få sin fulla effekt och hjälpa dig på bästa sätt.

Antidepressiva och graviditet/amning

När medicin ges under graviditet och amning görs alltid en noggrann bedömning av risker och nyttan med medicinen. Vid användning av moderna antidepressiva av typen SSRI finns det många studier som visar

att dessa mediciner är ofarliga för barnet, både vid användning under graviditet och under amningen. Ofta ses större risker för barnets hälsa och utveckling om en mamma har depression, ångest eller svår stress och inte får medicin. Barnet behöver ha människor omkring sig som mår bra och kan ta hand om det, och det är därför mycket viktigt att man som mamma tar hand om sig själv. Behandling av psykisk ohälsa med till exempel samtalsstöd, medicin och beteendeaktivering är ett bra sätt att ta hand om sig själv och ge barnet en bra start i livet.