

MESTRING AV DEPRESJON

VEILEDER I FORSTÅELSE
OG BEHANDLING AV
STEMNINGSLIDELSER

Norsk Psykologforening

TIDSSKRIFT FOR NORSK PSYKOLOGFORENING APRIL 2002



Mestring av depresjon

Tusener av personer i Norge rammes hvert år av depressive lidelser. I tillegg rammes, familie, venner og kolleger. En stor del av sykemeldingene i arbeidslivet skyldes depressive lidelser. Bare om lag halvparten får behandling. I Verdens Helseorganisasjon rangeres depresjon som nummer fire på listen over lidelser som utgjør den største samfunnsmessige byrden.

Manglende kunnskap både hos helsepersonell og folk flest er årsaken til at mange ikke får den hjelpen de burde ha fått, mener Norsk Psykologforening. Nå har foreningen utgitt en 70 siders veileder i forståelse og behandling av depressive lidelser. Den er rettet mot alt helsepersonell og andre som isitt arbeid møter mennesker med depressive lidelser.

Ny forskning viser at tilbakefall er vanlig. Den gode nyheten er at vi har livreddende kunnskap. Behandling hjelper. Vi vet mye om forebygging, og har kunnskap om hvordan unngå tilbakefall, ikke minst gjennom selvhjelp. Målet med veilederen er å sikre best mulig utnyttelse av kunnskap og erfaring, og samtidig sikre at ny kunnskap tas i bruk. God behandling vil ofte kreve kombinasjoner av flere faglige tilnærminger

I alt 80 psykologer, psykiatere og andre fagfolk har på tvers av faglig ståsted bidratt i denne faglige dugnaden. Veilederen gir et oppdatert og helhetlig bilde av det vi nå vet om omfang, årsaker og behandling. Sentralt er pasientens selvbestemmelse og aktive samarbeid med behandlerne. Også brukerne og organisasjoner har vært inne og påvirket fremstillingen. – Vi må stå samlet for å sikre gode resultater, sier Gro Harlem Brundtland i sin innledning.

Mestring av depresjon. Veileder i forståelse og behandling av stemningslidelser kan kjøpes ved henvendelse til Norsk Psykologforening: 23 10 31 30, på e-post tnpf@psykol.no <<mailto:tnpf@psykol.no>>, på faks 22 42 42 92, eller via våre hjemmesider www.psykol.no <<http://www.psykol.no>> Pris kr. 100,– pluss porto og ekspedisjonsgebyr.