

Om du mår sämre

Om du börjar må sämre är det viktigt att du berättar det 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 att du mår sämre kan personen stötta dig, så du inte behöver vara ensam. Om det känns lättare kan du också själv ringa din mottagning. Det kan du göra helgfria vardagar kl. 8.00–16.00. Om du mår akut dåligt kontaktar du BUP Dagakut, eller din mottagning om den tillhör BUP Intensiv öppenvård. På kvällar, nätter och helger kan du i stället vända dig till BUP-akuten. Där är de också vana vid att prata med ungdomar som mår dåligt. Det är bra att spara telefonnumret till din mottagning och aktuella akutnummer i mobilen.

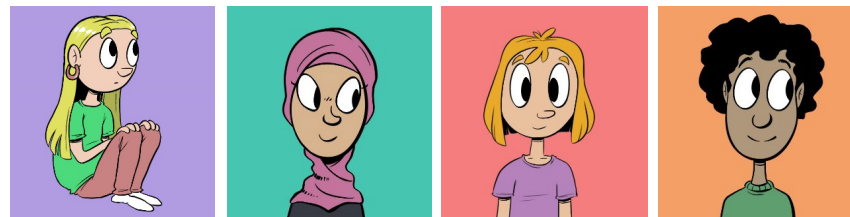
BUP Dagakut, Sachsgatan 10, hus C
Tel: 08-123 531 40 – ring helgfri vardag kl. 8–16
BUP-akuten, Sachsgatan 10, hus A
Tel: 08-123 669 00 – öppet dygnet runt, alla dagar

När behandlingen avslutas

Studier har visat att det är bra att fortsätta med läkemedlet i ungefär 6–12 månader efter att depressionen har läkt ut. När behandlingen ska avslutas behöver läkemedlet trappas ner långsamt. Det görs för att kroppen ska vänja sig vid att vara utan läkemedlet. Läkemedel mot depression är inte beroendeframkallande. De förbättringar som har skett finns kvar även efter att behandlingen avslutats.



Information om läkemedelsbehandling vid depression



Depression är en vanlig sjukdom som går att behandla. Var tredje person drabbas någon gång i livet av en depression, och ungefär var tionde svensk tar läkemedel mot depression eller ångest. Beslut om läkemedel sker tillsammans med en läkare. Det är dina förutsättningar och behov som avgör om läkemedel är lämpligt för dig. De vanligaste läkemedlen mot depression som används på BUP är fluoxetin, sertralin och escitalopram. De tillhör en grupp läkemedel som kallas SSRI. Ibland kan även andra läkemedel vara aktuella.

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

Läkemedel är bara en del av behandlingen

Depression går att behandla. För att må bättre behövs oftast stöd på flera olika sätt samtidigt. Det är viktigt att minska stress både hemma och i skolan. En annan viktig del är att göra trevliga saker tillsammans med familj eller vänner. Dagliga rutiner behöver ofta förbättras steg för steg. Att vara utomhus när det är ljus, äta regelbundet och gå och lägga sig ungefär samma tid varje kväll är några viktiga pusselbitar. Många mår också bra av någon form av fysisk aktivitet. En annan del av behandlingen kan vara terapi på mottagningen, på internet eller i grupp. Målet med läkemedlet är att du ska få mer energi. Då kan det bli lättare att göra sådant som du mår bra av, men som kan kännas svårt när du är deprimerad. Det kan vara att gå till skolan, ägna sig åt sina intressen eller arbeta med tankar och känslor i terapi.

Vanligt att må sämre i början

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

Effekten kommer oftast smygande

Vissa märker en förbättring snabbt, medan andra kan behöva vänta några veckor. Eftersom förbättringarna är smygande kan ibland personer runt omkring dig märka av dem innan du själv gör det. Den fulla effekten brukar märkas efter ungefär en månad med behandling i en lämplig dos.

Biverkningar

I bipacksedeln som följer med läkemedlet finns information om olika biverkningar. De allra flesta är ovanliga, och många ungdomar får inga besvärande biverkningar alls. Vanliga biverkningar av antidepressiva läkemedel är illamående,

huvudvärk, darrighet, svettningar, ökad ilska eller irritation, viktförändring, svårigheter att kissa och minskad sexuell lust. Om du får biverkningar som besvärar dig, berätta det för din läkare eller sjuksköterska. Ofta går det att minska eller ta bort biverkningarna genom att ändra dosen eller byta läkemedel.

Uppföljning och utvärdering

När du precis har börjat ta läkemedlet kommer du att träffa läkare eller sjuksköterska oftare. Det är för att följa hur du mår och anpassa behandlingen. Ibland kan en kort avstämning via telefon räcka. När rätt läkemedel och dos har hittats kan kontakten glesas ut. Du behöver ändå komma till mottagningen minst en gång i halvåret för uppföljning.



För höga doser av antidepressiva läkemedel kan vara farligt, och därför ska du aldrig ändra dosen själv. Ta bara de läkemedel och de doser som läkaren har ordinerat. Om du uteblir från besök eller om vårdpersonalen känner oro, till exempel vid misstanke om drogbruk, kan mottagningen besluta att avbryta läkemedelsbehandlingen.

Till dig som är vårdnadshavare

Det behöver finnas en eller flera vuxna som har ansvar för medicineringen. Det innebär att de ansvarar för att:

- hämta ut läkemedlet på apoteket
- se till att ungdomen tar läkemedlet enligt ordination
- kontakta mottagningen i god tid innan läkemedlet tar slut för att förnya recept, och om måendet försämras eller om det uppstår biverkningar som känns oroande
- alla läkemedel i hemmet förvaras säkert och inlåsta så att de är helt oåtkomliga för barn och tonåringar som mår dåligt
- behandlingen inte får avslutas eller förändras utan att först ta kontakt med läkare eller sjuksköterska.