



aðilar sem veita hjálp og ráðgjöf

**Geðlæknar, sálfræðingar, félagsráðgjafar,
geðhjúkrunarfræðingar, prestar.**
Sjá símaskrá.

Landlæknisembættið: Þjóð gegn þunglyndi
Austurströnd 5, 170 Seltjarnarnes
Sími 510 1900, fax: 510 1919
postur@landlaeknir.is
www.thunglyndi.landlaeknir.is

Heilsugæslustöðvar í hverju heilsugæsluumdæmi
Sjá símaskrá.

Læknavaktin
Smáratorgi 1, 200 Kópavogi
Sími 1770

Félagsþjónusta í einstökum sveitarfélögum
Sjá símaskrá.

Hjálparsími Rauða kross Íslands
Sími 1717

Bráðaðþjónusta geðdeilda:

Landspítali – háskólasjúkrahús
við Hringbraut, 101 Reykjavík
Sími 543 1000

Fjórðungssjúkrahús Akureyrar
Eyrarlandsvegi, 600 Akureyri
Sími 463 0100

Geðhjálp
Túngötu 7, 101 Reykjavík
Sími 570 1700

Vinalínan
Sími 561 6464, grænt númer 800 6464

Þjóð gegn þunglyndi



Þjóð gegn þunglyndi

Þjóð gegn þunglyndi er samstarfsverkefni á vegum Landlæknisembættisins með stuðningi heilbrigðisráðuneytisins.

Vátryggingafélag Íslands er aðalstyrktaraðili verkefnisins.

Aðrir styrktaraðilar eru Kaupþing, Síminn og Spron og sveitarfélögin Hafnarfjörður, Kópavogur, Reykjanesbær og Reykjavíkurborg.



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
DIRECTORATE OF HEALTH

www.thunglyndi.landlaeknir.is



þar sem tryggingar snúast um fólk

Vátryggingarfélag Íslands hf.
er aðalstyrktaraðili verkefnisins.

Eftirfarandi fyrirtæki og sveitarfélög styrkja verkefnið: Hafnarfjörður, Kaupþing, Kópavogur, Reykjanesbær, Reykjavíkurborg, Síminn og Spron.



ÞUNGLYNDI

getur
lagst
á alla

ÞUNGLYNDI



allir geta veikst af þunglyndi

Á Íslandi þjást að minnsta kosti 12–15.000 manns af þunglyndi á hverjum tíma. Þótt þunglyndi sé mjög algengt gerir fólk almennt sér litla grein fyrir eðli sjúkdómsins og þar gætir oft misskilnings. Þunglyndi er ekki merki um dugleysi, ekki fremur en sykursýki eða of hárl blóðþrýstingur, heldur sjúkdómur sem getur lagst á alla, án tillits til atvinnu, aldurs eða þjóðfélagsstöðu.

Fólk veikist oft af þunglyndi mitt í venjulegri dagsins önn. Stundum er erfitt að greina það frá venjulegri óánægju eða kreppu í einkalífinu. Fyrst halda sjúklingur og lækur oft að veikindin séu líkamleg. Með ítarlegum spurningum fæst þó yfirleitt alltaf örugg greining. Það er afar mikilvægt því að flestir þunglyndissjúklingar geta fengið áhrifaríka meðferð. Ef þunglyndið greinist ekki leiðir það til óþarfra þjáninga og stofnar sjúklingnum í voða, jafnvel sjálfsvígshættu.

Mikilvægt: Þunglyndi er engin „ímyndun“, heldur algengur og oft lífshættulegur sjúkdómur sem oftast er hægt að ráða bót á.

þunglyndi birtist í mörgum myndum

Oft fær fólk þunglyndi eftir mikið álag, til dæmis ástvinamissi eða langvarandi ofreynslu. En það getur líka komið eins og þruma úr heiðskíru lofti. Margir ganga aðeins í gegnum eitt þunglyndis skeið um ævina, sem getur tekið vikur eða mánuði, en hjá öðrum tekur þunglyndið sig upp aftur og aftur. Sumum hættir einkum við þunglyndi í skammdeginu.

Þeir sem veikjast af þunglyndi fá ekki allir sömu einkennin. Dapurleiki og vonleysi eru ekki alltaf mest áberandi. Sumir finna mest fyrir framtaksleysi og deyfð, aðrir verða eirðarlausir. Önnur algeng einkenni eru svefntruflanir og margs konar líkamlegir kvillar og einnig að fólk missi áhugann á kynlífi. Margir finna fyrir tómléika og tilfinningadeyfð, eiga erfitt með að einbeita sér eða þjást af þjakandi kvíða eða ótta. Veikin leggst misjafnlega þungt á fólk en getur lamað allt daglegt líf. Einnig eru til sérstakar myndir, til dæmis elli- eða barnsburðarþunglyndi.

Mikilvægt: Ef þú ert í vafa um hvort þú þjáist af þunglyndi skaltu leita til læknis eða sálfræðings. Heldur einu sinni of oft en of sjaldan.

þunglyndi batnar við meðferð

Núorðið eru til árangursríkar aðferðir til að ráða bót á þunglyndi. Með lyfjagjöf og samtalsmeðferð er hægt að veita mjög áhrifaríka meðferð. Því miður er slíkum ráðum of sjaldan beitt því enn er algengt að fólk átti sig ekki á sjúkdómnum.

Rannsóknir sýna að þunglyndi fylgja alltaf truflanir á efnaskiptum í heilanum, alveg óháð því hvaða þættir valda veikindunum. Segja má að efnaskiptaröskunin dragi úr jákvæðum tilfinningaboðum og styrki þau neikvæðu. Nákvæmlega þar grípa geðdeyfðarlyf inn í og koma efnaskiptunum í jafnvægi. Þunglyndiseinkennin minnka og hverfa. Til að ná varanlegum árangri þarf oftast reglulega lyfjameðferð sem getur tekið nokkra mánuði. Geðdeyfðarlyf valda ekki fíkn og þau breyta ekki persónuleikanum.

Í sálfræðimeðferð, sem hefur einkum reynst vel gegn léttari myndum þunglyndis, lærir sjúklingurinn nýjar aðferðir til að fást við vandamál sín. Þar skiptir miklu máli að byggja upp jákvæða reynslu og losna við neikvæðar vangaveltur. Ef aðstandendur skilja að þunglyndi er alvarlegur sjúkdómur getur stuðningur þeirra orðið mikilvæg hjálp við að vinna bug á þunglyndinu.

Mikilvægt: Þunglyndi er hvorki dugleysi né óumflýjanlegt hlutskipti. Meðferð veitir yfirleitt góðan bata.

þunglyndispróf

Svaraðu spurningunum á næstu síðu. Krossaðu við „já“ ef staðhæfingin á við ástand þitt nú og undanfarnar tvær vikur. Hvert „já“ við spurningu gildir sem 1 stig. „Já“ við 14. spurningu gildir þó sem 5 stig.

***Ef þú færð 5 stig eða meira gæti það verið merki um þunglyndi**

Hjálp og stuðning færðu hjá aðilum sem nefndir eru í þessum bæklingi.

Þjóð gegn **PUNGLYNDI**



Bara óhress?
- eða gæti það verið þunglyndi?

	*já	nei
1. Þú ert oft dapur eða kjarklaus að ástæðulausu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Þú átt bággt með að einbeita þér og þér finnst oft að jafnvel smávægilegar ákvarðanir séu þér ofviða.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Þú ert framtakslaus, finnur oft fyrir þjakandi þreytu og/eða eirðarleysi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jafnvel hlutir, sem þú hefur haft gaman af, vekja engan áhuga hjá þér lengur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Þú treystir ekki lengur á þína eigin hæfileika.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Þú kvelur sjálfan þig með sektarkennd og sjálfsgagnrýni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Þú brýtur stöðugt heilann um framtíðina og sérð allt svart.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Á morgnana er allt verst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Þú þjáist af slæmum svefntruflunum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Þú forðast samneyti við annað fólk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Þú ert með líkamleg sjúkdómseinkenni sem engin líkamleg skýring finnst á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Þú hefur enga eða litla matarlyst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Þig langar ekki lengur í kynlíf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Þú ert örvilnaður og þig langar ekki til að lifa lengur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

