

Det er nødvendigt at snakke om depression

Depression kan behandles, men alligevel modtager tre ud af fire personer med alvorlige depressioner ikke den nødvendige behandling.

Af [Vytenis Andriukaitis](#) og [Zsuzsanna Jakab](#)

07/04/2017

Depression rammer mennesker i alle aldre, fra alle samfundslag og i alle lande. En depression er pinefuld og kan påvirke evnen til at udføre selv de helt simple daglige opgaver. En ubehandlet depression kan resultere i, at folk hverken kan arbejde, være sammen med deres familie eller deltage i samfundet.

I værste fald kan depression ende i selvmord – en betydelig dødsårsag i mange EU-lande. Selv om depression oftere ses hos kvinder, er antallet af mænd, der begår selvmord, i gennemsnit fire gange så højt, hvilket især gælder for de lavere indkomstgrupper [1].

Depression er forholdsvis almindeligt – én ud af 20 personer i Europa har lige nu en depression, og én ud af fire af os kommer til at gennemgå en depressiv periode i løbet af vores liv. Det er ikke overraskende, at risikoen for depression og andre forbundne lidelser, som for eksempel angst, øges betydeligt hos folk, der udsættes for vold, konflikt eller tvungen migration. Der er intet skamfuldt over at have en depression. Vi må ikke feje det ind under gulvtæppet eller tillade en stigmatisering, der forhindrer folk i at søge hjælp. Det er nødvendigt, at vi snakker om det!

I år vil vi benytte verdenssundhedsdagen til at sætte fokus på depression. Vores budskab er: Det er nødvendigt at snakke om det.

Hvis du har en depression, kan det at snakke med en person, du har tillid til, være det første skridt mod at få det bedre. Men vi er også nødt til at snakke om det på et højere og bredere niveau – blandt politiske beslutningstagere, lærere, arbejdsgivere, sundhedspersonale, familie, venner og kolleger. Det er nødvendigt, at vi hver især ved, hvad vi kan gøre for at forebygge, opdage og behandle depression. For når alt kommer til alt kan hjemmet, skoler, arbejdspladser og sundhedsvæsenet være med til at beskytte vores mentale sundhed.

Som den tidligste institution i vores liv spiller skolerne en væsentlig rolle i at forebygge og opdage depression og ved at opbygge modstandskraft hos børn. Depression hos børn og unge kan føre til isolation og dårlige skoleresultater, og det kan også øge risikoen for at få andre psykiske lidelser. EU-finansierede initiativer, såsom SUPREME-projektet [2], viser, at en indsats i skolerne kan reducere symptomer på depression. Den EU-medfinansierede 'Fælles aktion om mental sundhed og trivsel' indeholder anbefalinger [3] til, hvordan skolerne kan fremme deres elevers trivsel gennem forskellige initiativer på skolerne. Vi ved, at depression er den hyppigste årsag til sygefravær og produktivitetstab i de fleste udviklede lande, og arbejdsgivere har derfor en stor interesse i at skabe et arbejdsmiljø, der beskytter medarbejdernes mentale sundhed.

Arbejdspladsen kan være en skærpende omstændighed for at udvikle stress og depression og for udbrændthed. Vi er derfor glade for, at der er en stigende vilje hos organisationer til ikke bare at gribe ind, når en kollega er tydeligt deprimeret, men også til at iværksætte forebyggende strategier og initiativer. Se anbefalingerne [4] fra EU's fælles aktion for at få ideer til konkrete tiltag på din arbejdsplads.

I de seneste år er der blevet udviklet mange digitale værktøjer til at behandle psykiske problemer. Det kan måske forekomme ulogisk, at en behandling af depression ikke altid indebærer menneskelig kontakt. Men det er blevet konstateret, at den digitale tilgang til mentale

sundhedsproblemer fjerner barriererne hos de mennesker, som foretrækker anonymitet og respekt for privatlivets fred, og det kan derfor forbedre adgangen til sundhedspleje[5].

Der er mange ressourcer til rådighed for enkeltpersoner, skoler, arbejdspladser og sundhedsfaciliteter, der ønsker at lære mere om, hvordan de kan hjælpe. De redskaber, der kan benyttes, er for eksempel WHO's 'værktøjskasse' [6] for dem, der vil organisere oplysningsarrangementer, en række 'Vi er nødt til at snakke om det'-pjece [7] samt brochuren 'Good Practices in Mental Health and Well-being' [8], der er indsamlet af det EU-finansierede EU-Compass [9].

Depression kan behandles, men alligevel modtager tre ud af fire personer med alvorlige depressioner ikke den nødvendige behandling. Det er vi nødt til at gøre noget ved. Vi har begge forpligtet os til at blive ved at sætte depression højt oppe på dagsordenen. I 2017 vil kommissionens initiativer på det mentale sundhedsområde fokusere på mental sundhed på arbejdspladsen og i skoler og på at forebygge selvmord. WHO vil fokusere på at skaffe materialer og teknisk hjælp til regeringer, så de kan indføre eller forbedre hjælpen til folk med depression, og på i samarbejde med partnere at integrere støtte til depression i deres arbejdsprogrammer.

Her på verdenssundhedsdagen opfordrer vi alle til at snakke om depression og til at finde løsninger, dér hvor vi kan gøre en forskel – i vores klasseværelser, på vores kontorer og blandt vores venner. Det er nødvendigt, at vi snakker om depression – ikke kun i dag, men også i morgen og næste måned og næste år. Lad os gøre alt, hvad der er muligt, for at gøre en forskel i en anden persons liv.

[1] Kilde: WHO (2017) "Depression and other common mental disorders (Depression og andre almindelige psykiske lidelser): Globale sundhedsvurderinger (EN).

http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/

[2] Suicide Prevention through Internet and Media Based Mental Health Promotion (SUPREME) – (Forebyggelse af selvmord gennem internet- og mediebaseret fremme af mental sundhed): <http://www.supreme-project.org/>

[3] http://www.mentalhealthandwellbeing.eu/assets/docs/publications/Mental%20Health%20and%20Schools_feb2316.pdf

[4] <http://www.mentalhealthandwellbeing.eu/assets/docs/publications/WP6%20Final.pdf>

[5] <http://www.mentalhealthandwellbeing.eu/assets/docs/publications/WP4%20Final.pdf>

[6] <http://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2017/04/world-health-day-2017-depression-lets-talk>

[7] <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/en/>

[8] https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/ev_20161006_co05_en.pdf

[9] Yderligere oplysninger: https://ec.europa.eu/health/mental_health/eu_compass_da