

Nedstämdhet/depression och fysisk aktivitet

Tillståndet

Depression och nedstämdhet är vanligt förekommande i befolkningen. Man beräknar att sex procent av Sveriges befolkning någon gång i livet drabbas av depression och antalet ökar. Det är vanligare hos kvinnor än bland män. Depression ger ett starkt lidande för den som drabbas och leder till nedsatt funktionsförmåga både i arbetsliv och socialt.

Risikfaktorer

Något enkelt orsakssamband finns inte och ärftligheten är inte speciellt stark. En teori är att individers olika känslighet för stress och sårbarhet påverkar utvecklande av nedstämdhet/depression. Risikfaktorer som kan ge ökad sårbarhet är till exempel separationer i barndomen, psykiska trauman och kränkningar. Även förluster av olika karaktär och kroppslig sjukdom är vanligt som utlösande faktorer. Hur livsstilen och fysisk inaktivitet påverkar är inte helt utrett men mycket tyder på att en fysiskt aktiv person har ett ökat skydd för att utveckla depression.

Friskfaktorer

Kroppen och psyket är beroende av varandra på många olika sätt. Fysisk aktivitet har en positiv effekt vid depression både för att förhindra depression och behandla den, såväl akut som på längre sikt. Fysisk aktivitet ger ökad produktion av endorfiner/det kroppsegna morfinet som kan ge lugn och minska oro. Fysisk aktivitet påverkar även positivt den biologiska klockan, som styr vår dygnsrytm, vilken kan vara förändrad vid depression.

Rekommendation

Fysisk aktivitet och träning kan användas för att minska risken för att insjukna i depression

Fysisk aktivitet kan användas som behandling av kliniska depressionstillstånd. Träningen sker parallellt med övrig antidepressiv behandling som medicinering och/eller samtalsterapi.

Fysisk aktivitet kan användas för att minska risken för återfall i depression både under det första året och senare.

Individuellt utprovad konditionsträning i måttlig ansträngningsgrad 2-3 gånger per vecka 30-45 minuter under minst 9 veckor.

Individuellt utprovad styrketräning 70-80 procent av max 2-3 gånger per vecka under 30-60 minuter under minst 9 veckor.

Depression kännetecknas av modlöshet och bristande initiativförmåga och därför kan det vara bra att träna i liten grupp med ledare, gärna i trevliga och ljusa lokaler.

Risker

Personer med diagnostiserad ätstörning och depression bör inte utöka sin fysiska aktivitetsnivå.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius Far-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

