

Nye retningslinjer

Antidepressiver skal ikke lenger være førstevalget for helsepersonell som behandler en pasient med lett til moderat depresjon. Rådgivning, hjelp til selvhjelp og psykologisk behandling skal prøves først, sammen med oppfølging i forhold til jobb og anbefalinger om fysisk aktivitet.

Helsedirektoratets nye nasjonale retningslinjene for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten, skal styrke kvaliteten på behandlingstilbudet i begge tjenestene. Studier viser at man ofte overser depresjon i primærhelsetjenesten. Et flertall av deprimerte personer får ingen behandling, og de aller fleste av dem som mottar hjelp blir behandlet med antidepressive medisiner foreskrevet av allmennlege. De nye nasjonale retningslinjene anbefaler at behandlingen i større grad enn i dag bør bestå av psykologiske, sosiale og yrkesrettede tiltak.

GODE ERFARINGER MED ASSISTERT SELVHJELP

En av de sentrale anbefalingene i de nye retningslinjene er at antidepressiv medisin ikke skal være førstevalget ved behandling av lett til moderat depresjon, som utgjør det store flertallet av deprimerte pasienter.

«Assistert selvhjelp» er et viktig ord i de nye retningslinjene. «Assistert selvhjelp» innebærer at helsepersonell henviser til selvhjelpsmateriale, enten i form av brosjyrer, bøker eller internettbaserte programmer. Pasienten, og eventuelt pårørende, får i tillegg tilbud om oppfølgingsamtaler der pasientens konkrete erfaringer med opplegget diskuteres. Forskning viser gode resultater ved en slik fremgangsmåte. Medikamentell behandling blir fortsatt en viktig del av behandlingstilbudet, men da spesielt ved alvorlig depresjon eller når andre tiltak ikke har hatt effekt.

PSYKOLOGISKE INTERVENSJONER

Flere former for kortvarige psykologiske intervensjoner kan være effektive ved behandling av mild til moderat depresjon. Mange pasienter har sammensatte problemer, med flere former for psykiske lidelser, som for eksempel spiseforstyrrelser og personlighetsmessig forankrede problemer. En bør da vurdere å utvide behandlingstiden for depresjon. Alle som gir behandling til mennesker med depresjon bør jevnlig sjekke om pasienten faktisk blir bedre, ved å drøfte dette med pasienten og ved gjentatt bruk av spørreskjemaer underveis i behandlingen.

FAKTA

Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten kan bestilles fra www.helsedirektoratet.no/publikasjoner