

Fysisk aktivitet vid nedstämdhet och/eller depression

Depression och nedstämdhet är vanligt förekommande i befolkningen. 6 % av Sveriges befolkning beräknas 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 för närstående 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 individens olika känslighet för stress och sårbarhet påverkar utvecklande av nedstämdhet/depression. Riskfaktorer 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. Mycket tyder på att en fysiskt aktiv person löper mindre risk för utveckla depression även om livsstilens och den fysiska inaktivitetens betydelse inte är helt utrett.

Friskfaktorer

Kroppen och psyket är beroende av varandra på en mängd olika sätt. Fysisk aktivitet har en positiv effekt vid depression både för att förhindra depression och behandla den såväl på kort som på längre sikt. Fysisk aktivitet ger ökad produktion av endorfiner, det kroppsegna morfinet, som kan ge lugn och minska oro samt positiv påverkan på den biologiska klockan, som styr vår dygnsrytm. Denna kan vara förändrad vid depression. En ny intressant teori är att fysisk aktivitet hjälper till att nybilda hjärnceller.

Rekommendation

Fysisk aktivitet och träning kan användas:

- För att minska risken för att insjukna i depression
- Som behandling av kliniska depressionstillstånd och då parallellt med övrig antidepressiv behandling som medicinering och/eller samtalsterapi.
- 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 % 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.

Kontraindikationer

Diagnostiserad ådstörning och depression samtidigt.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se