

# Depression och OCD – många drabbas men hjälp finns

**Känns livet extra tungt i perioder? Då tvånget finns där och hela tillvaron känns hopplös. Vardagen ligger som en tung filt över dig och det är svårt att känna glädje över någonting. Att vara deprimerad handlar inte om att vara lite nere eller ledsen, den som någon gång drabbats vet skillnaden. Ändå kan diagnosen komma som en överraskning för många, då det är lätt att misstolka symtomen. Men misströsta inte, världen håller inte på att rasa samman och det finns hjälp att få.**

## Många drabbas

Att drabbas av depression någon gång i livet är mycket vanligt, särskilt bland kvinnor. Men lyckligtvis finns det mycket god hjälp att få, både i form av psykoterapi och genom medicinering. Journalisten Miki Agerberg skriver i sin bok "Ut ur mörkret" att prognosen för att tillfriskna från depression är god eftersom kunskapsnivån när det gäller depressioner i dag är hög.

Att vi som lever med OCD dessutom löper en ökad risk att drabbas av depression känns logiskt men samtidigt nedslående. Men betänk då att möjligheten att bli hjälpt, framför allt ur depressionen, alltså är mycket god. Det finns kopplingar mellan dessa båda tillstånd som gör samsjukligheten mindre komplicerad än vid andra diagnoser. Behandling med exponering med responsprevention hjälper vid både OCD och depression och vid läkemedelsbehandling är i båda fallen förstahandsvalet SSRI-preparat.

Hur ska man då förstå kopplingen mellan OCD och depression? Författarna Sandra Bates och Anna Grönberg skriver i sin bok om OCD, "Om och om och om igen", att det i vissa fall kan vara så att en depression ökar sårbarheten för att drabbas av OCD. Eller så kan det vara precis tvärtom; det är den nedsatta livskvalitén i samband med OCD som aktualiserar en depression.

## Biologi och psykologi

På den amerikanska webbsidan "ocd.about.com" skriver Owen Kelly att sambandet mellan depression och OCD också kan relateras till psykologiska och biologiska orsaker. Exempelvis tycks både OCD och depression innefatta förändringar av funktioner i serotoninsystemet. Likaså tycks både depression och OCD involvera de delar av hjärnan som är kopplade till bearbetning av känslomässiga upplevelser, och större fokus på negativa aspekter är centralt i båda tillstånden. Enligt Owen Kelly tyder forskningsresultat på att depression oftare förekommer när det största problemet är oönskade, påträngande tankar (tvångstankar) än när det är tvångshandlingar.

## Involvera din läkare

Om man upplever tecken på samtidig depression och OCD är det viktigt att beskriva detta för sin läkare för att bli hjälpt på rätt sätt. För att komma fram till lämplig behandling vid samtidig depression och OCD behöver behandlaren nämligen först titta närmare på själva depressionen. Är depressionen det primära problemet över tid behöver den behandlas.

Vid mycket svåra besvär, där depressionen innefattar sömnstörningar, låg energinivå och koncentrationssvårigheter krävs en-

ligt Sandra Bates och Anna Grönberg medicinsk behandling under en tid före OCD-behandlingen. Detsamma gäller om det förekommer självmordstankar.

Det handlar i ett akut läge alltså om att lösa det akuta lidandet som depressionen innebär, för att sedan kunna gå på kärnan i problematiken, att arbeta med OCD:n. I de fall då depressionen uppstått helt och hållet ur en försämrad livskvalité brukar den försvinna i takt med att tvånget förbättras. I dessa fall är depressionen ofta lindrig till måttlig.

Många människor med OCD dröjer tyvärr länge med att söka hjälp, vilket skapar onödigt lidande. Det kan ta tid att förstå att det finns behandling och det kan också vara den omotiverade skammen kring tvångstankar och/eller tvångshandlingar som gör att man helt enkelt inte vågar berätta för sin läkare. Men för att undvika alltför stort lidande vid samtidig depression är det viktigt att söka hjälp i tid, för som sagt, det finns god hjälp att få!

*Text: Hannah Mälarborn*

*Källa:*

*"Om och om och om igen" – av Sandra Bates fil.dr, leg psykolog, och handledare i KBT, och Anna Grönberg, leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare i KBT*  
*"Ut ur mörkret" – av Miki Agerberg*  
*"OCD and depression" – av Ph.D Owen Kelly*