



Fysisk Aktivitet vid **Nedstämdhet och/eller depression**

Depression och nedstämdhet är vanligt förekommande i befolkningen. Studier visar att minst 6 procent av befolkningen någon gång i livet drabbas av depression. 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 individers 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 har ett ökat skydd för att 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. Det kan ha en positiv inverkan 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. Träningen sker 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.
- Konditionsträning: Individuellt utprovad i måttlig ansträngningsgrad 2-3 gånger per vecka 30-45 minuter under minst 9 veckor.
- Styrketräning: Individuellt utprovad 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:

Personer med diagnostiserad ätstörning och depression.

Källa: FYSS 2008