Foto: bildarkivet.se

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

Depression och nedstämdhet är vanligt förekommande, vilket i Sverige och Norge beräknas drabba 20 procent av invånarna någon gång i livet och är vanligare hos kvinnor än bland män. Depression ger ett starkt lidande för den som drabbas, såväl som för närstående och kan leda till nedsatt funktionsförmåga både i arbetsliv och socialt.

Riskfaktorer

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.

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet har en positiv effekt för att förhindra och behandla depression och minskar även risken för återfall i depression. Fysisk aktivitet ger ökad produktion av endorfiner, det kroppsegna morfinet, vilket kan ha en positiv inverkan vid depression. En ny intressant teori är att fysisk aktivitet hjälper till att nybilda hjärnceller.

Rekommendation

Fysisk aktivitet kan vara en behandling vid kliniska depressionstillstånd som sker parallellt med övrig antidepressiv behandling i form av medicinering och/eller samtalsterapi.

Konditionsträning: Totalt minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet (3-7 gånger/ vecka), det vill säga aktivitet som ger lätt andfåddhet och värmekänsla såsom promenader, cykling, simning. Eller minst 75 minuter på hög intensitet (3-5 gånger/ vecka), vilket innebär att aktiviteten ger en markant ökning av puls och andning. Alternativt en kombination av aktivitet av måttlig och hög intensitet. Att dela upp aktiviteter i exempelvis tiominuters perioder och upprepa dessa tre gånger under dagen kan vara lika effektivt som en sammanhängande period av 30 minuter träning.

Styrketräning: 8-10 övningar 2-3 gånger/vecka (8-12 repetitioner, 2-3 set).

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

Kontraindikationer:

Personer med diagnostiserad ätstörning och depression.

Källa: FYSS 2017

Textansvarig: Helena Månsson Sandberg Fysioterapeut Folkhälsoenheten Region Jämtland Härjedalen