Hva er depresjon?

Sara Habib · 5. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- Depresjon er mer enn å føle seg trist eller ha en dårlig dag.
- Det kan påvirke humøret, energien, søvnen, fokuset og hverdagen din.
- Symptomene varer vanligvis i minst to uker.
- Å miste interessen for ting du vanligvis liker er et vanlig tegn.
- Depresjon kan ha flere årsaker, inkludert stress, sykdom, tap og genetiske faktorer.
- Depresjon kan påvirke både din mentale og fysiske helse.
- Det finnes forskjellige typer depresjon, og de kan variere i alvorlighetsgrad.
- En lege eller psykolog vurderer depresjon ved å spørre om symptomene dine og dagliglivet ditt.
- Behandlingen kan omfatte samtaleterapi, medisiner eller begge deler.

Kort sagt:

Depresjon er en psykisk helsetilstand. Det gjør at du føler deg trist, tom eller har lite energi i minst to uker, og du mister interessen for ting du vanligvis liker. Det påvirker søvn, fokus og dagligliv. Depresjon er ikke svakhet eller et humør du bare kan komme deg ut av. Mange opplever bedring med behandling, men forløpet varierer.

Alle føler seg triste, stressede eller nedtrykte noen ganger. Disse følelsene er en normal del av livet og bedres ofte med tiden. Depresjon er forskjellig. Det kan vare i flere uker eller lenger og påvirke humøret, energien, søvnen, fokuset og de daglige aktivitetene dine. Depresjon er en behandlingsbar tilstand. Det kan oppstå av mange grunner, og det finnes ingen enkelt årsak.

Denne guiden forklarer hva depresjon er, hvordan den er forskjellig fra tristhet, dens symptomer, årsaker, typer, diagnose, behandling og tips.

Hva er depresjon?

Depresjon er en psykisk lidelse som påvirker hvordan en person føler, tenker og fungerer. Typiske trekk er vedvarende nedstemthet, redusert energi og tap av interesse eller glede, vanligvis i minst to uker. En psykiater eller psykolog stiller en diagnose etter en helhetlig vurdering.

Hvordan er depresjon forskjellig fra tristhet?

Tristhet er en normal reaksjon på en vanskelig hendelse. Depresjon varer lenger og påvirker livet ditt mer. Det er vanlig å føle seg trist i perioder, spesielt etter noe negativt. Hvis disse følelsene varer en stund og begynner å påvirke hverdagen din, kan det være depresjon.

Aspekt	**Tristhet**	**Depresjon**
Forårsake	Ofte en tydelig hendelse	Kan ha en årsak, eller ingen du kan se
Varighet	Kommer og går	Minst to uker, de fleste dager

Effekt på dagliglivet	Vanligvis håndterbar	Arbeid, skole og hjemmeliv lider
Interesse for ting	Fortsatt der	Ofte borte

Hva er depresjonssymptomer?

Hovedtegnene er nedstemthet, tap av interesse og lav energi. Disse tre er kjernesymptomene. Andre tegn følger vanligvis med dem.

Vanlige tegn på depresjon inkluderer:

- Å se fremtiden som mørk eller føle seg håpløs
- Føler seg skyldig eller ikke god nok
- Vanskeligheter med å sove eller våkne veldig tidlig
- Føler meg sliten hele tiden
- Mindre appetitt
- Lavere seksuell interesse
- Rastløshet eller angst
- Føler meg følelsesmessig flat
- Å være mer irritabel
- Vanskeligheter med å fokusere og ta avgjørelser
- Tanker om å ikke ville leve

Hos barn og tenåringer kan depresjon se annerledes ut.

Hva er de fysiske symptomene på depresjon?

Fysiske symptomer på depresjon inkluderer:

- Kroniske leddsmerter
- Smerter i lemmene
- Ryggsmerter
- Mage tarmproblemer

- Tretthet
- Søvnforstyrrelser
- Endringer i psykomotorisk aktivitet
- Appetittendringer

Hva er årsakene til depresjon?

Ingen enkelt ting forårsaker depresjon. Det kommer vanligvis fra flere faktorer sammen. Biologiske, psykologiske og arvelige faktorer kan alle spille en rolle.

Vanlige utløsere inkluderer:

- Traumatiske opplevelser
- Tap, som for eksempel et samlivsbrudd, jobbtap eller pengeproblemer
- Ensomhet
- Alvorlig fysisk sykdom
- Alkohol eller narkotikabruk
- Hormonforandringer som graviditet, fødsel og overgangsalder

Går depresjon i familien?

Ja, FHI rapporterer at den arvelige effekten av vanlige tilstander som angst og depresjon er omtrent 35–60 %. Det betyr at gener har betydning, men de er ikke skjebnebestemt.



Hva er typene depresjon?

Typer depresjon i henhold til ICD 10 inkluderer:

- Depressiv episode
- Tilbakevendende depressiv lidelse
- Dystymi
- Blandet affektiv episode
- Tilbakevendende kortvarig depressiv lidelse

Depressive episoder kan være milde, moderate, alvorlige eller alvorlige med psykotiske symptomer. Tilbakevendende depressiv lidelse innebærer gjentatte depressive episoder. Bipolar affektiv lidelse med en aktuell depressiv episode kan variere fra mild eller moderat til alvorlig, med eller uten psykotiske symptomer.

Hvordan diagnostiseres depresjon?

Det finnes ingen blodprøve eller skanning for depresjon. Legen spør om symptomene dine og hvordan de påvirker hverdagen din. Leger bruker ofte et spørreskjema som heter MADRS.

Hva legen vanligvis vil sjekke:

- Symptomene må vanligvis ha vart i minst to uker.
- Symptomene skal ikke være direkte forårsaket av fysisk sykdom eller rusmiddelbruk.
- Legen spør om tidligere depresjon, familiehistorie, alkohol og medisiner.
- Legen spør om tanker om død og selvmord.

Noen ganger brukes tester for å utelukke andre årsaker. Fysisk sykdom, som for eksempel skjoldbruskkjertel eller hjernesykdom, kan ligne på depresjon.



Hvordan behandles depresjon?

Samtaleterapi er en viktig del av behandlingen, og noen opplever at medisiner også hjelper. Det kan brukes i behandlingen av depresjon. Effekten varierer fra person til person. Hvilken tilnærming som er riktig for deg, avhenger av hvor alvorlig depresjonen din er og hva som føles mest behagelig for deg.

Depresjonsbehandling inkluderer:

Samtaleterapi: Atferdsaktivering, kognitiv atferdsterapi (CBT), mellommenneskelig terapi og problemløsningsterapi er effektive.

Antidepressiva: Medikasjon er vanligvis ikke førstevalget ved mild depresjon. Men de kan kombineres med terapi ved moderat og alvorlig depresjon. Det kan ta noen uker før du merker en effekt. Fortell legen din om bivirkninger eller hvis du føler deg mer urolig.

Hva kan du gjøre selv?

Små daglige vaner hjelper, spesielt ved mild til moderat depresjon. Selv små oppgaver kan føles vanskelige når du er deprimert. Den foreslår trinnene nedenfor:

1. Stå opp omtrent til samme tid hver dag.
2. Spis regelmessig.
3. Hold deg litt aktiv

4. Få frisk luft og dagslys hver dag.
5. Hold kontakt med noen du stoler på.

Hvis du er i behandling, fortsett å gå til avtalene dine. Det kan ta tid å føle seg bedre, selv om det ikke ser ut til å hjelpe i starten.

Når skal man søke hjelp?

Søk hjelp hvis symptomene varer i mer enn to uker, eller hvis du sliter i hverdagen. Hvis du føler deg verre og verre, eller hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre.

Du kan få psykiatrisk og psykologisk støtte på Det psykiatriske senter. Vi er private og atskilt fra det offentlige DPS systemet.

Vi tilbyr private depresjonsvurderinger med korte ventetider; ingen henvisning nødvendig. Du kan kontakte oss direkte uten henvisning. Bestill en konsultasjon.

Avsluttende tanker

Depresjon er en vanlig og behandlingsbar psykisk helsetilstand. Den kan påvirke humøret, energien, søvnen, fokuset og hverdagen din. Å søke hjelp tidlig kan gjøre det lettere å få passende oppfølging. Hvis du tror du kan ha depresjon, snakk med en helsepsykolog eller psykiater.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.drdropin.no/depresjon**
2. **https://www.terapivakten.no/lidelser/10-tegn-pa-depresjon-online-psykolog/**
3. **https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/psykiske-lidelser/depresjon**
4. **https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression**

https://dps.no/hva-er-depresjon/