Hvordan overvinne depresjon

Sara Habib · 10. nov. 2026 · Oppdatert 12. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- Depresjon kan bli bedre med riktig behandling og støtte.
- Start med en skikkelig diagnose for å forstå symptomene dine.
- Terapi, spesielt kognitiv atferdsterapi, kan bidra til å endre negative tankemønstre.
- Antidepressiva kan hjelpe personer med moderat eller alvorlig depresjon.
- Trening kan støtte humøret og redusere depresjonssymptomer.
- Små daglige gjøremål kan bidra til å gjenoppbygge rutiner og motivasjon.
- Regelmessig søvn og dagslys kan støtte restitusjonen.
- Å holde kontakten med mennesker man stoler på kan redusere isolasjon.
- Søk profesjonell hjelp hvis symptomene vedvarer, forverres eller påvirker dagliglivet.

Kort sagt:

Behandling av depresjon avhenger av alvorlighetsgraden. Samtaleterapi, spesielt kognitiv atferdsterapi, er en viktig del av behandlingen. Ved moderat til alvorlig depresjon kan antidepressiva også vurderes. Fysisk aktivitet, regelmessig søvn, daglig struktur og sosial kontakt kan også hjelpe. Effekten varierer fra person til person.

Depresjon er en psykisk helsetilstand som kan påvirke humøret, energien, søvnen, tankene og hverdagen din. Å overvinne depresjon innebærer vanligvis riktig behandling, sunne daglige vaner og støtte fra andre.

Den egnede tilnærmingen avhenger av hvor alvorlige symptomene dine er og hvor lenge de har vart. Mange opplever bedring med behandling, men forløpet varierer fra person til person.

Hva betyr det å overvinne depresjon?

Å overvinne depresjon betyr vanligvis at symptomene dine avtar nok til at du kan jobbe, sove og nyte ting igjen, ikke at triste følelser forsvinner for alltid. Omtrent halvparten av de som kommer seg etter én depressiv episode, vil oppleve en ny senere i livet. Så det å holde seg frisk er også en del av prosessen.

Hvordan komme seg ut av depresjon?

Det finnes ingen én måte å komme seg ut av depresjon på. Behandling fungerer vanligvis best når du kombinerer profesjonell behandling med små daglige skritt som støtter humøret, søvnen og aktivitetsnivået ditt. Riktig tilnærming avhenger av alvorlighetsgraden av depresjonen din og dine individuelle behov.

1. Få en skikkelig diagnose først

En riktig diagnose er det første steget, fordi depresjon dekker et bredt spekter, fra mild til alvorlig depresjon med selvmordstanker. Fastlegen din er første stopp. De kan utelukke fysiske årsaker, som for eksempel skjoldbruskkjertelproblemer, og måle hvor alvorlig depresjonen din er. Behandlingen varierer etter alvorlighetsgrad. Mild depresjon bedres

vanligvis med selvhjelp og aktivitet. Moderat og alvorlig depresjon trenger vanligvis terapi, medisiner eller begge deler.

2. Start kognitiv atferdsterapi

Kognitiv atferdsterapi er den mest brukte psykologiske behandlingen for depresjon. Den fungerer ved å identifisere automatiske negative tanker, de harde, forvrengte tankemønstrene som driver depresjon, og gradvis omforme dem.

NHI sier at nettbasert kognitiv atferdsterapi kan gi gode resultater. NHI.no har selvhjelpsprogrammer basert på kognitiv atferdsterapi for depresjon.

3. Vurder antidepressiva når det er nødvendig

Antidepressiva anbefales hovedsakelig for moderat og alvorlig depresjon som ikke bedres av seg selv. Nytten er tydeligst ved høy alvorlighetsgrad. For mildere depresjon er bevisene for medisinering svake, og behandling eller trening prøves vanligvis først.

Effektene kan starte innen én til to uker, men full effekt av antidepressiva tar ofte flere uker lenger.

Noen merker økt energi før humøret faktisk letter, og tidlig sedering er vanlig nok til at søvnproblemer noen ganger trenger separat behandling.

4. Tren som behandling

Fysisk aktivitet har vist seg å ha en gunstig effekt på depressive symptomer. Det kan være en nyttig del av behandlingen. Behandle det som en kjernebehandling med terapi og medisiner. De fleste effektive treningsformene fungerer i gjennomsnitt omtrent like bra som antidepressiva eller psykoterapi alene for mild til moderat depresjon.

Å vente med å føle seg motivert nok til å trene kan gjøre det vanskeligere å komme i gang. Depresjon i seg selv senker motivasjonen, så motivasjonen kommer ofte etter at du har begynt å bevege deg. Start med små ting som er gjennomførbare; en 10 minutters spasertur teller.

5. Gjenoppbygg daglig struktur og søvn

Inaktivitet og isolasjon kan forverre depresjon. Selv en liten, håndterbar struktur kan hjelpe. Søvn er like viktig. Depresjon kan forstyrre søvnen, noe som fører til for lite eller for mye, mens dårlig søvn kan forverre humørsymptomer. Søvnproblemer og dårlig humør kan påvirke hverandre.

Viktige trinn å vurdere:

- Planlegg én liten, oppnåelig oppgave og én hyggelig aktivitet hver dag.
- Hold deg til en jevn oppvåkningstid, selv på tøffe dager.
- Få dagslys tidlig på dagen. Dette er spesielt viktig i mørke vintermåneder.

6. Gjenopprett kontakten med folk

Interpersonell terapi (IPT) behandler depresjon ved å jobbe direkte med dine relasjoner og sosiale rolle, basert på ideen om at depresjon ofte følger vanskelige livshendelser, og at sterkere sosial støtte reduserer risikoen for at den fortsetter.

Isolasjon er både et symptom på og en årsak til depresjon, så det å gjenoppbygge kontakt, selv i små doser, støtter uansett hvilken annen behandling du bruker. Du trenger ikke formell terapi for å ta et første skritt. Å kontakte noen du stoler på er et meningsfullt sted å starte, selv om det føles vanskelig.



Hva hvis standardbehandling ikke fungerer?

Når behandlingen ikke har gitt nok forbedring, er det behov for en annen plan i stedet for å gjenta den samme tilnærmingen. Alternativer på dette stadiet inkluderer å bytte eller kombinere medisiner, legge til strukturert kognitiv atferdsterapi i tillegg til medisiner eller, i alvorlige tilfeller, elektrokonvulsiv terapi (ECT).

ECT kan være en nyttig behandling for alvorlig depresjon, og effekten setter ofte inn raskt. Det gis under generell anestesi. Midlertidige hukommelses og konsentrasjonsproblemer kan oppstå. De viktigste ulempene er behovet for generell anestesi og midlertidige hukommelses eller konsentrasjonsproblemer etterpå.

Når skal man søke hjelp?

Søk profesjonell hjelp hvis nedstemthet, tap av interesse eller andre depresjonssymptomer varer i to uker eller mer, påvirker hverdagen din eller fortsetter å bli verre. Du bør også søke hjelp hvis du sliter med å håndtere arbeid, forhold, søvn eller grunnleggende daglige aktiviteter. Hvis du har tanker om å skade deg selv eller begå selvmord, bør du søke øyeblikkelig hjelp umiddelbart.

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

Vi tilbyr private vurderinger av depresjon, med korte ventetider og uten behov for henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

Det tar tid å overvinne depresjon, og det finnes ingen behandling som fungerer for alle. Terapi, medisiner, trening, sunn søvn, daglig struktur og sosial støtte kan alle spille en rolle i tilfriskningen. Start med små skritt og søk profesjonell hjelp når symptomene er vedvarende, alvorlige eller påvirker hverdagen din. Med riktig støtte og behandling er tilfriskning mulig.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://nhi.no/selvhjelp-og-kurs/kognitiv-terapi/depresjon-selvhjelpskurs**
2. **https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/psykiske-lidelser/depresjon**
3. **https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074**

https://dps.no/hvordan-overvinne-depresjon/