

# Spot en depression, og få hjælp til at komme over den

**1** Ændrer en ven eller kollega adfærd, kan det være tegn på, at personen har brug for hjælp. Nedsat humor, indelukthed, manglende overskud og tilbagetrækning fra sociale aktiviteter er alle tegn på, at noget kan være galt.

**2** Det behøver ikke betyde, at man skal fare til en professionel med det samme. Pia Jeppesen, formand for Dansk Psykoterapeutforening, anbefaler, at man altid spørger neutralt ind og med udgangspunkt i, hvordan man selv har oplevet ændringen på personen: Jeg har en fornemmelse af, at du går og tumler med noget, er alt okay?

**3** Fomemmer man derimod, at det står rigtig slemt til, kan det være en fordel at foreslå professionel behandling.

**4** Hos den praktiserende læge kan man komme til en samtale, hvor lægen vurderer, hvordan det står til med ens psykiske helbred.

**5** Hvis ens praktiserende læge vurderer, at man har det dårligt nok, kan man få støtte fra staten til at se en psykiater eller en psykolog i 12 sessioner med tilskud, så prisen ender mellem 300 og 400 kroner pr. gang.

**6** Hvis din læge vurderer, at du ikke er dårlig nok til at modtage støtte fra staten, kan du selv opsøge en psykolog eller en psykoterapeut. En psykoterapeut koster i gennemsnit 800 kroner i timen.

Kilder: Dansk Psykoterapeutforening og Sundhedsstyrelsen

## Tristheden koster kassen

**Dårligt psykisk helbred** er en stigende udgift for samfundet. Psykiatrifonden mener, at pengene kunne bruges bedre

**N**edtrykthed og depression er ikke kun dårligt for den, det går ud over. Det er også en udgift, som bliver større og større for samfundet.

Antallet af danskere, der har fået støtte til behandling af depression, angst og OCD via en henstilling fra egen læge, er steget fra 31.483 i 2011 til 47.108 i 2016.

De samlede direkte og indirekte udgifter til psykisk sygdom er af Sundhedsstyrelsen estimeret til at løbe op i 55 milliarder kroner årligt. Det skyldes, at man blandt andet medregner faktorer som tabt arbejdsfortjeneste og førtidspension. Det viser tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer, at depression i år 2020 vil være den økonomisk set mest belastende sygdom i verden.

Men de høje omkostninger til psykisk sygdom chokerer ikke Anne Lindhardt. Hun er formand i Psykiatrifonden, som er en organisation, der arbejder for at fremme psykisk sundhed hos danskerne.

»Der investeres for lidt, og der sættes for sent ind. Man kan bruge pengene mere intelligent, end vi gør i dag,« siger hun. Anne Lindhardt ønsker sig en tidlig indsats i skolerne, hvor både sundhedsplejersker, lærere og pædagoger er opmærksomme på, om børn mistrives.

Er de ansatte på skolerne ikke allerede opmærksomme på det her?

»Ikke nok. Der mangler et ordentligt apparat, der udreder og sætter ind med den rette behandling. Der er et regulært gab i forhold til at tage sig af tingene, når de løber af sporet tidligt. Jo mere vi kan forebygge tidligt, desto bedre går det på sigt. Det er helt afgørende for, om udgifterne til det her område vil stige eller falde i fremtiden,« siger hun.

WHO vurderer, at 10-20 procent af verdens unge viser tegn på dårligt psykisk helbred. De vurderer, at halvdelen af dem har mulighed for at udvikle en psykisk sygdom.