

Vad jag kan göra för att minska risken för återfall i depression

- Goda kunskaper om sjukdomen och dess behandling.
- Involverade anhöriga och gott nätverk.
- Anhöriga utbildade om sjukdomen och hur de kan hjälpa till.
- Gott samarbete med vården.
- Aktiv delaktighet i behandlingen
 - Ta ordinerad medicinering.
 - Underhållsbehandling med ECT.
 - Psykoterapi (särskilt kognitiv).
 - Göra en krisplan i samråd med vården.
 - Delta i stöd- och undervisningsprogram.
- Dra lärdom av tidigare depressioner.
 - Identifiera och förebygga sårbarhetsfaktorer.
 - Uppmärksamhet på situationer som kan utlösa nya episoder.
 - Uppmärksamhet på tidiga tecken till försämring/återfall
 - Ta itu med eventuell försämring tidigt och rationellt.
 - Rutiner för snabba motåtgärder när försämring observeras.
 - Rutiner för att minska konsekvenserna.
- Förebyggande livsstil
 - God livssituation.
 - Regelbunden livsföring.
 - Dygnsrytm.
 - Fasta rutiner.
 - Lagom stora krav.
 - Kännedom om egen stresskänslighet.
 - Kunskap om hur man hanterar sina stressfaktorer.
 - Goda relationer och gott socialt stöd.