

Förstå depression

PSYKISK SJUKDOM ÄR EN AV NUTIDENS STÖRSTA FOLKHÄLSOPROBLEM¹

Depression är den främsta orsaken till psykiska ohälsa i Europa²

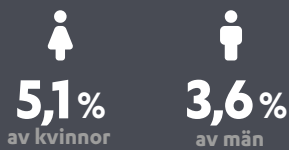
300 miljoner MÄNNISKOR VÄRLDEN ÖVER LEVER MED DEPRESSION³

UPPSKATTAD FÖREKOMST AV DEPRESSION I VISSA DELAR AV EUROPA:^{3,12}

Land	Prevalens	Personer
Sverige	4,9%	>440 000 personer
Belgien	4,8%	>500 000 personer
Frankrike	4,8%	>2,9 miljoner personer
Tyskland	5,2%	>4,1 miljoner personer
Italien	5,1%	>3 miljoner personer
Spanien	5,2%	>2,4 miljoner personer
Schweiz	5%	>380 000 personer
Storbritannien	4,5%	>2,6 miljoner personer

VEM DRABBAS AV DEPRESSION?

Depression är vanligare bland kvinnor än män i befolkningen³



DEPRESSION ÄR MER ÄN ATT BARA KÄNNA SIG NERE.

Det är ett vanligt tillstånd med ett

allvarligt sänkt stämningsläge

och ingenting som du bara kan "rycka upp dig" från.

Depression kan yttra sig på flera olika sätt och med olika svårighetsgrader⁴

ÖVER HELA VÄRLDEN ÄR DEPRESSION DEN VANLIGASTE ORSAKEN TILL ATT MÄNNISKOR INTE KLARAR AV DET VARDAGLIGA LIVET⁵

40 miljoner

människor i Europa beräknas leva med depression⁶



Nedstämdhet



Förlorat intresse/lust till aktiviteter



Svår trötthet och sömnrörningar



Svårigheter med att tänka, koncentrera sig och ta beslut

DEPRESSION HAR EN FÖRÖDANDE EFFEKT PÅ MÄNNISKORS LIV^{7,8}

För att diagnosticeras med depression ska symtomen funnits i minst två veckor. Ofta har besvären pågått mycket längre när diagnosen ställs.⁹



I genomsnitt pågår en depressiv period i **6 månader** och hos

1 av 5 kan den pågå i upp till 2 år.⁹

DEPRESSION PÅVERKAR FLER ÄN BARA DEN SOM ÄR SJUK

Symtomen kan påverka olika delar av livet för den som är sjuk:



Hälsan



Förhållanden



Jobb och utbildning



Livskvalité

Kostnaden för depression stod för



1 404,3 miljarder kr

i det Europeiska ekonomiska samarbetsområdet (EES) under 2007. Det är ungefär **2 730 kr** för varje person lever inom EES idag.¹⁰

Även om inte de biologiska faktorerna kring vad som orsakar depression är fastslagna, finns identifierade riskfaktorer¹¹



Kroniska medicinska tillstånd – personer med långvariga eller funktionsnedsättande tillstånd är mer benägna att bli deprimerade⁹



Ålder – de första symptomen uppträder vanligtvis i 20 årsåldern. Depression är vanligast i åldergruppen 55–74 år³



Familj – föräldrar, syskon och barn till personer med depression har en 2–4 ggr högre risk att själva drabbas⁸



Stora livsförändringar, trauma och stress⁸

BIT FÖR BIT MED ÖKAD KUNSKAP, MINSKAD STIGMATISERING OCH MISSFÖRSTÅND KAN DEPRESSION BESEGRAS.

Bit för bit (Breaking Depression) är en Europeisk kampanj som syftar till att öka medvetenheten om utmaningarna med att leva med olika typer av depression. Den är inspirerad av den japanska konstformen kintsugi, som går ut på att laga trasiga föremål med hjälp av guldlim. Föremålen blir inte desamma som tidigare, men de blir unika, vackra och hållbara



Lär dig mer och hjälp till att göra en verklig skillnad genom att besöka www.janssenwithme.se/sv-se/bitforbit/ och starta ett samtal om depression idag.

HJÄLP OCH STÖD

Här kan du läsa mer om depression och finna värdefull information om vart du kan vända dig för att få hjälp och stöd

[1177 Vårdguiden](http://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/)

www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/



Bit för bit (Breaking Depression) syftar till att förändra synen på depression för att fler ska våga söka hjälp och få rätt stöd

Janssen Pharmaceutica N.V. har initierat kampanjen Bit för bit (Breaking Depression) med stöd från Global Alliance of Mental Illness Advocacy Networks-Europe (GAMIAN-Europe) och European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (EUFAMI)

Janssen-Cilag AB

www.janssen.com/sweden/depression

Janssen har under drygt 60 år försökt bidra till att minska lidande och funktionshinder för de som drabbas av psykiska sjukdomar. Vår vision är att skapa en framtid utan sjukdom och där det inte är möjligt så vill vi att man ska leva ett så gott liv som möjligt efter de förutsättningar som finns

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013; 386(9995): 743–800.
2. WHO. Depression in Europe. Available at: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Date accessed: September 2019.
3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Date accessed: September 2019.
4. NIMH. Depression. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Date accessed: September 2019.
5. WHO. Depression. Available at: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Date accessed: September 2019.
6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Available at: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Date accessed: September 2019.

7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Date accessed: August 2019.
8. American Psychological Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.
9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Available at: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/325947/New-Preventing-depression.pdf. Date accessed: September 2019.
10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Available at: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Date accessed: September 2019.

11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Available at: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Date accessed: September 2019.
12. Folkhälsomyndigheten. available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livs-och-halsa/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa>. Date accessed January 2022.