

Alvorlige bivirkninger ved antidepressiv medicin

Langvarig brug af antidepressiv medicin kan give alvorlige bivirkninger, og flere af disse bivirkninger kan påvirke din hverdag og samvær med din familie og dine venner.

Typiske bivirkninger ved langvarigt brug af antidepressiv medicin:

- Svimmelhed, der kan føre til faldulykker og brud.
- Vægtøgning, der kan føre til livsstilssygdomme.
- Nedsat energi om dagen, der kan påvirke dine aktiviteter og sociale relationer.

Hvorfor skal du prøve at trappe ud af medicinen?

Det er vigtigt at være sikker på, at du har behov for medicinen, når der er risiko for alvorlige bivirkninger ved langvarig brug af antidepressiv medicin.

Det gør vi ved at forsøge at nedtrappe din antidepressive medicin, så du undgår unødvendige alvorlige bivirkninger, der påvirker dit liv og din hverdag negativt.

Viser det sig, at du får brug for medicinen igen, er det ikke en fejl at have forsøgt at stoppe, men så ved vi, at du har gavn af behandlingen.

Hvad kan du selv gøre for at lette en nedtrapping?

Sæt fokus på sanserne:

- Gå ud i naturen
- Fællesskab med venner og familie
- Lave og spise god mad
- Kropsmassage, yoga, kropsovelser, mindfulness
- Lytte til og spille musik, synge
- Dyrke en hobby
- Adspredelse med fokus på lyst
- Sport og fysisk aktivitet

Vær opmærksom på ændringer i din sindstilstand

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, om de depressive symptomer vender tilbage, når du ned- eller udtrapper din medicin mod depression, så du hurtigst muligt kan komme i rette behandling.

Hvis de depressive symptomer vender tilbage, opstår de typisk et par uger efter reduktion af dosis. Oplever du depressive symptomer, er det vigtigt, at du kontakter din læge.

Dine pårørende har også en særlig opgave, fordi de kan hjælpe med at opspore en evt. tilbagevenden af din depression.



Ha' det godt
- uden brug af
antidepressiv medicin

Ophørssymptomer kontra depressive symptomer

Mulige ophørssymptomer Opstår få dage efter dosisreduktion	Fælles symptomer	Depressive symptomer Opstår typisk et par uger efter dosisreduktion
<p>Sanser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svimmelhed • Føleforstyrrelser (elektriske stød, snurrende /-sovende fornemmelser) • Nervesmerter • Influenzalignende symptomer (fx muskelsmerter, tåre- og næseflåd) <p>Motorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rysten på hænderne • Muskeltrækninger • Forstyrrelser i koordination <p>Mave-tarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kvalme • Opkastninger • Diarre <p>Kredsløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansigtsrødmen • Svedeture <p>Andet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mareidit /livagtige drømme • Træthed • Kulderystelser 	<p>Psykisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedtrykthed • Koncentrations- og hukommelsesbesvær • Søvnløshed • Urolig adfærd / rastløshed • Angst • Let til tårer • Irritabilitet <p>Motorisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urolig adfærd / rastløshed 	<p>Psykisk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedsat lyst og interesse • Nedsat energi • Øget træthed • Nedsat selvtilid • Selvbefejdelse • Skyldfølelse • Tanker om døden /selvmord • Appetit- og vægtændring



Ophørssymptomer ved antidepressiv medicin

Når du trapper ud af lægemidler mod depression, kan der forekomme nogle ophørssymptomer. Vær opmærksom på, at nogle af ophørssymptomerne kan forveksles med depressive symptomer, se tabel.

Ophørssymptomerne vil typisk opstå få dage efter reduktion af dosis. De forsvinder normalt efter få dage, men kan vare op til 1-2 uger. I enkelte tilfælde kan de dog vare i flere måneder.

Ved uudholdelige ophørssymptomer, kontakt din læge.

Hvordan trapper du ud?

Du skal altid aftale aftrapning af medicin mod depression med din læge.

Medicin mod depression må ikke stoppes brat, men skal trappes ud for at undgå /begrænse ophørssymptomer. Ophørssymptomer opstår ved for hurtig reduktion af dosis eller ophør med behandlingen.

En typisk plan kan være:

- Halvér dosis og vent to uger.
- Hvis dette ikke medfører problemer, halvér dosis igen og vent yderligere to uger. Alternativt bliver på samme dosis yderligere 1-2 uger.

Det er meget vigtigt, at planen tilpasses dig og løbende ændres afhængigt af netop din reaktion på de enkelte trin.

En aftrapning foregår derfor over mindst én til flere måneder for at undgå ophørssymptomer.

Aftrapningsplan

Lægemiddel: _____

Dosering: _____

Dato	Dosering

Kontaktperson

Du har talt med: _____

Kontaktoplysninger: _____

Pårørende

Navn: _____

Næste aftale

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.