

## Påverka själv din hälsa vid

# Depression

- Fysisk aktivitet kan förebygga insjuknande och återinsjuknande i depression
- Enbart fysisk träning har klart vetenskapligt stöd när det gäller behandling vid lindrig och måttlig depression. Har samma påvisad effekt som medicinering eller Kognitiv beteendeterapi (KBT).
- Fysisk träning som tillägg till sedvanlig behandling i form av samtal och mediciner ger en förstärkt effekt

Flera faktorer som kan häva en depression förbättras av fysisk aktivitet, ex. självkänsla, självförtroende och den egna tilltron till att bemästra situationer. För en inaktiv person innebär fysisk aktivitet en ändring av beteenden som kan påverka ex. negativa tankar och sömn.

Det stressreducerande hormonet noradrenalin samt "må bra" hormonet endorfin frisätts vid fysisk aktivitet. Genom fysisk aktivitet blir man sannolikt mer motståndskraftig mot stress.

Fysisk aktivitet som del i behandling av depression kan samtidigt förebygga folksjukdomar såsom fetma, diabetes typ-2 och hjärt-kärlsjukdom vilka ofta har ett samband med ångest och depression.

### Hur vara fysiskt aktiv vid depression?

- Konditionsträna eller styrketräna 75-150min/v och 3-7ggr/v beroende på vald intensitetsnivå. Ju högre intensitet desto bättre effekt vid både styrke- och konditionsträning.
  - Hög intensitet: totalt 75min/v och 3-5 träningstillfällen/v eller
  - Måttlig intensitet: totalt 150 min/v och 3-7 träningstillfällen/v.
  - Alternativt kombinera måttlig och hög intensitet 90 minuter/v.
- Vid val av styrketräning för behandling av depression rekommenderas även konditionsträning för att motverka risken för följsjukdomar kopplat till depression (ovannämnda sjukdomar).