

## Medel mot nedstämdhet

Medel mot nedstämdhet behöver väljas individuellt efter problemets karaktär. Som underlag för diskussion nämns här några vanliga vitt skilda alternativ.

**Rosenrot:** Preparat av [växten rosenrot](#) har varit storsäljare i hälsokosthandeln och finns numera även [på apotek](#). Rosenrot brukar medicinskt betecknas som [adaptogen](#) med mild uppiggande effekt mot nedstämdhet. Bland aktiva ämnen märks rosavin och [salidrosid](#) med tyrosol som fenolisk antioxidant.

**Passionsblomma:** Denna [växt](#) har länge använts folkligt på andra håll i världen och preparat finns nu i hälsokostbutiker och apotek i Sverige ([Sedix](#), [Pascoflair](#)). Sömn och drömmar kan påverkas positivt. Bland aktiva ämnen märks [GABA](#) med känd bromsande effekt på nervimpulser.

**SSRI:** Detta är en stor grupp numera dominerande antidepressiva receptbelagda medel. De höjer halterna av signalämnet [serotonin](#) i nervsynapser med komplexa effekter. Bland enskilda [SSRI](#) märks [fluoxetin](#) (*Prozac*, *Fontex*) och [sertralin](#). Starka psykofarmaka av dessa slag har ifrågasatts med hänsyn till både effekter och överförskrivning. En skarp kritiker är [Peter Göttsche](#).

**Användning:** Viktigt är att nedstämda aktiveras fysiskt, mentalt och socialt och inte fastnar i användning av alltför starka medel. Det kan därför vara bra att vid behov först pröva milda hälsomedel.