

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 lugnande 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.

Några punkter från Diskussionen

Aktiverande signalämnen i nervsystemet som serotonin och dopamin balanserar naturligt gentemot lugnande som GABA.

Serotonin bildas från aminosyran [tryptofan](#), och kostens proteiner kan vara viktiga för balansen mellan signalsubstanser.

Balansen mellan centrala signalämnen kan påverka människors individuella karaktärsdrag ([modell](#)).

Omfattande akademiska verk finns om [neurokemi](#) och neuropsykofarmakologi (Staffan Wall tipsar).

Flytande gränser mellan depression och problem med oro, sömn, [utmattning](#) och [ME/CFS](#) försvårar diagnos och behandling.

[Bensodiazepiner](#) har länge använts som psykofarmaka med lugnande och ofta beroendeframkallande effekt via GABA-receptorer.

Götzsche betonar hälsorisker med läkemedel och andra drivkrafter bakom dem än patienters hälsa ([omtalad bok](#)).

Särskilt för äldre framhåller även [SBU](#) att positiva effekter av psykofarmaka typ SSRI är svåra att påvisa.

Milda naturläkemedel baserade på extrakt av örter som passionsblomma och rosenrot lyfts sällan fram av läkare och vården.

Örtteer säljs ofta på rogivande och sömngivande svag effekt, men de kan också innehålla lätt toxiska ämnen från respektive växter.