THE BALANCE

Depression

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 Depression kan påverka många livsområden och samtidigt vara svår trots bibehållen yttre funktionsförmåga, vilket gör en fullständig anamnes viktig.

02 THE BALANCE bedömer säkerhet, diagnos, medicinska faktorer, substansbruk och tidigare behandling innan en individuellt samordnad vårdplan rekommenderas.

03 Boendebehandling övervägs vid lämplig svår eller komplex depression, medan omedelbar fara, psykos eller katatoni kräver lokal akut- eller sjukhusvård.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå depression

En depressiv episod omfattar vanligtvis ihållande nedstämdhet eller förlust av intresse tillsammans med förändringar i energi, sömn, aptit, kognition, rörelseförmåga, skuld, känslor av värdelöshet eller tankar på döden. Varaktighet, svårighetsgrad, funktionsnedsättning, historik och alternativa förklaringar beaktas.

Hur depression kan yttra sig

Depression ser inte alltid ut som synlig sorgsenhet. Irritabilitet, känslomässig avtrubbning, obeslutsamhet, överarbete, tillbakadragande eller ökad substansanvändning kan vara mer framträdande.

- Ihållande nedstämdhet, tomhetskänsla, känslomässig avtrubbning eller förlust av glädje
- Påtaglig trötthet, långsamhet, agitation eller svårigheter att påbörja vardagliga uppgifter
- Förändringar i sömn och aptit, viktförändring, smärta eller minskad omsorg om den fysiska hälsan
- Nedsatt koncentration, minne, omdöme eller beslutsförmåga
- Skuldkänslor, känslor av värdelöshet, hopplöshet eller känslan av att vara en börda
- Tillbakadragande från relationer, intressen, behandling eller ansvar
- Ökad användning av alkohol, läkemedel, substanser, mat, arbete eller digital verklighetsflykt
- Tankar på döden, självskada, självmord eller beteende som tyder på minskad omsorg om den egna säkerheten

Symtomen kan variera beroende på tid på dagen, årstid, menstruellt eller hormonellt sammanhang, substansbruk, resor, sömn och yttre krav. En fullständig anamnes är mer användbar än en enstaka ögonblicksbild.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen fastställer svårighetsgrad och omedelbar risk, samtidigt som den klargör om tillståndet rör unipolär depression, bipolär depression, är relaterat till substanser eller läkemedel, påverkat av medicinska faktorer, traumarelaterat eller ett annat tillstånd.

Nuvarande och tidigare självmordstankar, avsikt, planering, försök, självskada och skyddsfaktorer

Varaktighet, återkomst, psykotiska symtom, agitation, långsamhet och förändrad funktionsförmåga

Tidigare perioder av förhöjt eller irritabelt stämningsläge, minskat sömnbehov, impulsivitet eller ovanlig aktivitet

Familjehistorik, relationer, arbete, stöd, samtycke, mål och kontinuitet



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Självmordsavsikt, ett självmordsförsök, oförmåga att upprätthålla grundläggande säkerhet, svår psykotisk depression, katatoni, extrem agitation, vägran att inta nödvändig näring eller vätska, eller ett annat akut medicinskt eller psykiatriskt tillstånd kan kräva akutvård eller sjukhusvård. THE BALANCE är inte en akutmottagning eller en säker sluten vårdenhet. En person som är i omedelbar fara bör få en lokal akut bedömning i stället för att vänta på ordinarie inskrivning eller resa internationellt.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Vården väljs utifrån arbetsdiagnos, svårighetsgrad, tidigare behandlingssvar, preferenser och säkerhet. Den kan kombinera psykoterapi, psykiatrisk behandling, arbete med sömn och fysisk hälsa, strukturerad aktivitet, stöd i relationer och noggrant styrda kompletterande insatser.

Upprätta en tydlig plan för självmordsprevention och krishantering när risk föreligger Återställ en hanterbar rytm för sömn, näring, rörelse och kontakt

Välj psykoterapi som passar kognition, energi, historik och mål Se över indikation för läkemedel, tidigare prövningar, interaktioner och uppföljning

Hantera alkohol, substanser, smärta, trauma, ångest eller ett annat vidmakthållande tillstånd Använd aktivitet och beteendeförändring utan att beskriva svåra symtom som lättja

Involvera utvalda familjemedlemmar eller betrodda yrkespersoner med samtycke och tydligt definierade roller Förbered fortsatt vård innan förbättring skapar press att återgå abrupt

Ingen läkemedelsbehandling, psykoterapi, neurobiologisk intervention eller boendemiljö kan garanteras fungera. En lista över metoder bör inte ersätta en förklaring av varför ett visst tillvägagångssätt övervägs och hur behandlingssvaret kommer att följas upp.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01

Ett förtroligt samtal

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

Bedömning och rekommendation

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

Personligt anpassad behandling

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

Övergång och fortsatt vård

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Förbättring under en intensiv behandlingsfas behöver skyddas när vardagens vanliga krav återkommer. Den fortsatta vården bör ange behandlare och förskrivare, läkemedel och uppföljning, plan för sömn och aktivitet, familjens roller, riskindikatorer och snabb tillgång till vård om symtomen förvärras. Framsteg kan omfatta minskade självmordstankar, återkomst av känslomässig bredd och intresse, säkrare sömn och ätande, klarare kognition, återupptagna relationer och förmågan att agera redan innan sinnesstämningen helt har återhämtats.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Är depression alltid synlig?

Nej. Vissa personer fortsätter att fungera inom utvalda områden samtidigt som de privat upplever svåra symtom. Yttre prestation fastställer inte svårighetsgrad eller säkerhet.

Hur skiljer man depression från utmattning?

Utmattning är knuten till arbetsrelaterade sammanhang, medan depression kan påverka sinnesstämning och intresse i hela livet. De kan förekomma samtidigt, och medicinska faktorer, sömn, substanser och andra faktorer bör också beaktas.

Varför screena för bipolär sjukdom?

Bipolär depression kan likna unipolär depression, men historiken av förhöjda eller irritabla tillstånd och konsekvenserna för behandlingen kan skilja sig åt. Screening är en del av en ansvarsfull bedömning.

Vad innebär behandlingsresistent depression?

Det kräver vanligtvis belägg för att tidigare behandling varit tillräcklig och att diagnosen är korrekt. Läkemedelsförsök, följsamhet, psykoterapi, medicinska faktorer, substansanvändning och bipolär sjukdom bör ses över.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.