



[Depression](#)

Du kan ha fått en depression om du under en längre tid känner dig nedstämd, trött och inte har någon ork. Det kan också vara att du känner att du har tappat lusten även till sådant som du brukar tycka om att göra. Det är viktigt att inte vänta för länge med att söka hjälp.

Att känna sig ledsen eller nedstämd är vanligt och händer alla ibland. Det är vanliga reaktioner som oftast går över av sig själv. Läs mer om att [må psykiskt dåligt](#) och vad du kan göra själv för att må bättre.

I den här texten kan du läsa om depression hos vuxna.

[Här kan du läsa om depression hos barn och tonåringar.](#)

Depression räknas som en psykisk sjukdom. Det är ingen tydlig gräns mellan [nedstämdhet](#) och depression, men vid depression är symtomen svårare och pågår längre.

Depression beror på ett samspel mellan yttre faktorer och vilken sårbarhet du har för att få depression.

Din sårbarhet är ärftlig, den föds du med. Yttre omständigheter kan vara många. Det kan till exempel vara stress, att du eller någon du tycker om blir allvarligt sjuk, att någon du tycker om dör, ekonomiska problem eller arbetslöshet.

Depression är vanligt.

Depression kan ge flera olika symtom.

Du kan ha fått en depression om du har något eller några av dessa besvär i mer än två veckor:

- Du är [nedstämd](#).
- Du är trött.
- Du känner ingen glädje eller lust, inte ens till sådant du tidigare har gillat.
- Du har ingen ork eller lust att ta itu med saker, och vardagen känns jobbig och meningslös.

Du kan också känna igen dig i ett eller flera av dessa besvär:

- låg självkänsla
- känsla av hopplöshet
- svårt att koncentrera dig
- ångest, stor [oro](#), irritation eller ilska
- kroppsliga besvär
-

själv mordstankar.

En depression påverkar din [självkänsla](#). Du kan tycka illa om dig själv och tänka att du är värdelös. Skuld känslor är vanliga, och du kan anklaga dig själv för saker som går dåligt för dig eller dina närstående. Det kan också vara svårt att söka vård, då du tänker att det är ditt eget fel.

Det kan kännas som att livet är tomt och meningslöst. Du kan tycka att det inte är någon mening med att försöka göra något åt det som är fel, och att ingenting någonsin kommer att bli bra.

Din kraft, din energi och din ork blir sämre. Du kan bli så påverkad att du inte orkar hålla ordning runt dig. Till exempel kanske du inte orkar plocka undan efter dig när du har ätit, eller kasta sopor. Du kan också känna att du inte orkar ta hand om din hygien såsom att borsta tänderna, duscha eller byta till rena kläder.

Du kan ha svårt att läsa en bok eller följa med i en film. Du kan känna dig rastlös och ofokuserad.

Du kan ha [ångest](#) och oroa dig för framtiden eller för andras krav eller förväntningar. Du kan känna dig irriterad eller kan lätt bli arg, även för småsaker.

En depression kan också kännas i kroppen. Här är några vanliga besvär:

- Du har [ont i magen](#).
- Du har [huvudvärk](#).
- Du har ont i axlarna, nacken eller ryggen.
- Du har tappat matlusten, eller äter och dricker alldeles för mycket.
- Du har tappat sexlusten.
- Du har [sömnsvårigheter](#). Det kan vara att du har svårt att somna, att du vaknar flera gånger under natten eller att du sover alldeles för mycket.

Ibland kan depressionen göra att du tänker att det vore bättre om du inte levde. Du kan också känna att du är en belastning för dina närstående. Du kan ha tankar om att alla egentligen skulle må bättre om du var borta.

Ibland är tankarna på självmord konkreta, och du kanske har [planer på att ta ditt liv](#). Om du tänker så ska du inte vara ensam. Sök då hjälp direkt.

Kontakta en vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning om du tror att du eller någon annan har en depression. Här kan du [hitta vård](#). Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård. Det gäller även om du är orolig för någon som inte själv vill söka hjälp.

Det är viktigt att inte vänta för länge med att söka hjälp.

Du kan kontakta en [stödjare](#). Här finns någon som lyssnar och som kan ge råd och stöd och vem du kan kontakta. Du kan ringa eller chatta anonymt.

Du kan även söka en privat psykolog eller terapeut. Då får du själv betala hela kostnaden. Läs om att [boka att kontakta en psykolog eller psykoterapeut](#).

Sök vård på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning eller akutmottagning om du har [tankar på att ta ditt liv](#), eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

Ring genast 112 om du eller någon i din närhet har allvarliga tankar på att ta sitt liv. Detsamma gäller om du är orolig för att en närstående mår mycket dåligt eller kan skada sig själv eller någon annan.

När du söker vård för depression får du berätta hur du mår. Det finns inga prover eller kroppsliga undersökningar som kan visa om du har en depression.

Den du träffar kan till exempel vara en läkare, sjuksköterska, psykolog eller socionom. Om den du träffar inte är läkare kan du behöva träffa en läkare för att få en bedömning och eventuell behandling med läkemedel.

Ofta får du fylla i ett eller flera formulär där du får svara på frågor om hur du mår. Det kan vara frågor som till exempel:

- Hur ofta känner du dig [nedstämd](#)?
- Hur sover du på nätterna?
- Hur är din aptit?
- Hur ofta dricker du alkohol?
- Hur är dina tankar om liv och död?

Läkaren gör sedan en bedömning utifrån samtalet och formuläret.

Eftersom vissa kroppsliga sjukdomar kan ge besvär som liknar depression gör läkaren ofta en [kroppundersökning](#).

Du kan också få lämna [blodprover](#) och [urinprover](#). Till exempel kan [ökad](#) eller [minskad mängd](#) av sköldkörtelhormon, [blodbrist](#) eller höga kalknivåer i blodet ge symtom som påminner om depression. Undersökningen kan även visa om du har brist på andra ämnen och behöver behandling för det.

Depression kan behandlas på flera olika sätt. Den beror på vilken typ av depression du har och vad du själv föredrar. Under behandlingen är det bra om du försöker ha rutiner i vardagen på det sätt som du klarar av.

De här formerna av behandling fungerar vid depression:

- råd och stöd för att skapa bra vanor
- psykoterapi
- läkemedel.

Det finns flera andra metoder om depressionen inte blir bättre av de vanligaste behandlingsmetoderna.

Den första behandlingen vid lätt depression brukar vara att du får information om vad depression är och vad du kan göra själv för att börja må bättre.

Under samtalet med vårdpersonalen kommer du att få frågor om dina levnadsvanor. Då kan du fundera över dina vanor och se om du behöver stöd för att göra förändringar.

Följande råd är viktigast att följa:

- rör på dig
- försök att sova tillräckligt
- ät på regelbundna tider, gärna varierat och hälsosamt
- undvik alkohol och droger.

Läs mer [här](#).

Psykoterapi kan hjälpa vid depression. Målet med terapi är att du ska må bättre. Du ska också få stöd med att göra förändringar i dina vanor.

Den vanligaste behandlingen vid depression är [kognitiv terapi, KBT](#), eller interpersonell terapi, IPT. Det finns [KBT-behandling som du kan få via nätet](#).

Läs mer om [psykoterapi och annan psykologisk behandling](#).

Ibland räcker det inte att ändra sina levnadsvanor och att få psykoterapi. Då behöver du läkemedel för att övrig behandling ska fungera.

Det finns flera olika typer av [läkemedel mot depression](#). Det är viktigt att behandling med läkemedel hela tiden utvärderas, för att se om den hjälper eller behöver förändras. Det kan vara så att du får biverkningar. En biverkning är en oönskad effekt av läkemedel. Prata då med din behandlare.

Det är ofta en läkare som har ansvaret för din behandling med läkemedel. Får du samtidigt annan behandling träffar du regelbundet en psykolog, kurator eller sjuksköterska. Annan behandling kan vara exempelvis psykoterapi.

Vid behandling med läkemedel brukar man få komma på återbesök efter en månad. Be om en tid för återbesök om du inte blir erbjuden det. Du kan också be läkaren att kontakta dig om en månad om du känner att du själv inte klarar av att boka en ny tid.

Läkaren på vårdcentralen kan skriva en remiss till en psykiatrisk mottagning om behandlingen du har fått inte hjälper. Där får du träffa en psykiater för att få en noggrannare bedömning. En psykiater är en läkare som är specialist i psykiska sjukdomar och besvär.

Du kan också behöva en bedömning av en psykiater om läkaren på vårdcentralen misstänker att du har en svår depression, eller någon annan psykiatrisk diagnos.

Du kan även ha ett [alkoholberoende](#) eller andra besvär, som till exempel [ångest](#). Det är olika för olika personer vad som behandlas först. Du kan få behandling för olika besvär samtidigt.

Efter några veckors behandling brukar de flesta känna sig bättre. Du mår bättre och orkar mer och de svåra tankarna kommer alltmer sällan. Det kan dock ta några månader innan du känner dig helt bra. Efter en svår depression kan det ta längre tid.

Ha gärna kontakt med din terapeut eller annan behandlare under en tid även efter depressionen. Då kan du diskutera och få stöd i återhämtningen om du behöver det.

Vid svår depression behövs oftast [antidepressiva läkemedel](#) som första behandling. Ibland bedömer läkaren att behandlingen bör användas vid en medelsvår depression.

Du kan behöva få behandling på en psykiatrisk klinik. Du kan också behöva en del praktisk hjälp för att klara vardagen. Din behandlare kan efter att ni har kommit överens om det kontakta socialtjänsten. Sedan kan ni tillsammans berätta vad du behöver hjälp med.

Du kan behöva vårdas på psykiatrisk klinik om det finns stor risk för självmord. Det är för din egen säkerhet.

Du kan få [elbehandling](#) om du inte har blivit hjälpt av annan behandling. Det kallas också ECT. ECT kan hjälpa mycket mot svår depression.

Den vanligaste biverkningen av elbehandlingen är att minnet påverkas. Det gäller framför allt sådant som har hänt nyligen, det så kallade närminnet. Det sker under den tid som elbehandlingen pågår. För de flesta försvinner problemet efter att elbehandlingen har avslutats.

Det finns andra typer av behandlingar vid svår depression eller om annan behandling inte har hjälpt. Dessa behandlingar utförs på specialistkliniker.

Ett exempel är behandling med läkemedlet ketamin som man får med dropp i armen.

Ett annat exempel är vagusnervstimulering. Då stimuleras vagusnerven som går från hjärnstammen, vilket kan påverka nervsystemet i hjärnan. Ett sätt är att få ett klips på örat

rTMS är ytterligare en behandling. rTMS är en förkortning av repetitiv transkraniell magnetstimulering som innebär att korta, elektromagnetiska pulser skickas till den främre delen av hjärnan. Metoden används för att behandla medelsvår och svår depression när annan behandling inte har hjälpt. Läs mer om rTMS i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för depression och ångest.

Här är några råd på sådant som du kan göra själv för att må bättre.

Råden hjälper under själva depressionen. De minskar även risken för att få depression igen, om du har haft en eller flera depressioner. De hjälper också om du vet att du har en stor risk att få depression eller om du återhämtar dig efter en depression.

Att göra förändringar när det gäller sina dagliga vanor kan verka svårt, särskilt om du inte har mått bra under en längre period. Men om du bestämmer dig för att göra en förändring och håller fast vid den kan det ge dig kraft och öka din självkänsla. Det kan i sig vara ett skydd mot depression.

Det finns många studier som visar att fysisk aktivitet hjälper vid depression. När du rör på dig bildas ämnen i kroppen

som ger lugn och gör att du mår bättre. Du får bättre sömn och ökad motståndskraft mot [stress](#). Om du har utmattningsdepression bör du rådgöra med din behandlare innan du börjar träna.

Försök hitta de aktiviteter du tycker är roliga och rör på dig så mycket du kan i vardagen. Vid svår och medelsvår depression kan detta kännas helt omöjligt. Gör så mycket du orkar och ha inte för höga krav på dig själv. Att röra sig lite är bättre än att inte röra sig alls.

Du kan till exempel promenera, cykla, simma, gympa, arbeta i trädgården eller göra någon annan vardagsmotion. Det bästa är om du rör på dig varje dag, i cirka 30 minuter.

[Läs mer och få råd om att röra på dig](#)

Dagsljus är viktigt för att må bra. Därför är det bra att vara utomhus och röra sig mitt på dagen när det är som ljusast. Att ha bra belysning hemma och på arbetet kan också vara bra.

Sömnen är viktig för att du ska må bra. Försök lägga dig samma tid varje kväll. Dagsljus är viktigt för att må bra och för att bli trött på kvällen. Därför är det bra att vara utomhus, helst mitt på dagen när det är som ljusast.

Har du [svårt att somna kan du läsa mer här](#).

Att äta på bestämda tider kan ge struktur till dagen.

Försök att äta varierat och hälsosamt. Det är bra för hela kroppen och påverkar även hur man mår psykiskt. Undvik snabbmat och godis och snacks.

[Läs mer om att äta hälsosamt](#)

Det är vanligt att exempelvis [dricka alkohol](#) för att minska känslor av nedstämdhet och ångest. Men på lång sikt blir både ångesten och depressionen svårare av alkohol och droger. Alkohol ökar även risken för att du ska få allvarliga självmordstankar.

Vårdpersonalen brukar fråga om dina alkoholvanor och om du använder droger. Det är viktigt att du berättar hur mycket och hur ofta du dricker och använder droger. Annars finns det risk att behandlingen inte fungerar.

Du som [röker eller snusar](#) kan må bättre av att sluta med nikotin. Du kan ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#) för att göra det lättare att sluta.

Läs mer [om att sluta röka](#) och vilket stöd som finns för dig som vill sluta med nikotin.

Eftersom depressionen gör att du har mindre energi kanske du inte orkar lika mycket som tidigare. Det kan betyda att du måste acceptera att du för tillfället behöver bete dig på ett annat sätt.

Du kan behöva sänka dina krav på dig själv om du arbetar. De flesta arbetsgivare har förståelse för att man behöver ta det lite lugnare. Undvik att ta på dig extra arbetsuppgifter.

Det är bra att försöka sänka kraven även när det gäller privatlivet och familjelivet. Försök fundera på vad som känns viktigt för dig själv, och be om hjälp när du inte orkar.

För att hantera stress och få mer vila kan det vara bra att lära sig [att slappna av](#).

Många tycker att det är avstressande att vara ute och gå i naturen. Att lyssna på musik, poddar eller en inläst bok kan hjälpa dig att koppla bort jobbiga tankar.

Att göra sådant som du tycker är intressant och ger dig livslust är också viktigt. Gör sådant som du brukar tycka om att göra, även om lusten just då inte finns där. Det kan göra att du mår bättre efter ett tag, även om du inte trodde det från början.

När man mår dåligt hjälper det att ha stöd från närstående, familj och vänner. Det hjälper också att göra sådant som känns meningsfullt.

Det hjälper även att uppleva gemenskap. Det kan till exempel ske i föreningar, församlingar och grupper eller forum på nätet. Det kan ge ett stöd och en känsla av att du är en del av ett större sammanhang eller en gemenskap.

Att hjälpa någon annan kan betyda mycket både för en själv och den man hjälper. Det kan ge inspiration och ny kraft. Att få och ge uppskattning och att dela med sig av sina erfarenheter kan skydda mot depression.

De flesta som mår dåligt behöver tala med någon som man känner sig trygg med. Det kan till exempel vara en närstående, en behandlare eller annan vårdpersonal. Du kan också få stöd genom att prata med någon som har egen erfarenhet av depression.

[Riksförbundet Balans](#) har tio lokalföreningar och är till för alla som själva har upplevt depression eller bipolär sjukdom, eller som är närstående till någon med dessa besvär.

Här finns en [lista med patientföreningar](#) som du kan kontakta. Du behöver inte vara medlem för att kontakta någon av dem.

Du kan också kontakta [någon organisation som ger stöd via chatt eller telefon](#)

Det kan vara svårt att hjälpa och ge stöd till någon som har en depression. Ofta kan hen verka arg, sur och ointresserad.

Det är inte alltid som personen själv förstår att hen har en depression. Då kan du behöva prata med hen om vad du har märkt.

Uppmana den som har en depression att söka vård. Försök att ge hopp genom att berätta att det finns behandling som hjälper. Du kan också erbjuda dig att följa med som stöd.

Ha tålamod. Det kan kännas som att den som har en depression inte lyssnar på det du säger, men det behöver inte vara sant. Det är vanligt att personer som har haft en depression i efterhand berättar att det var stödet från omgivningen som fick dem att inte ge upp hoppet.

Du kan ringa och diskutera situationen med personal på vårdcentralen eller en psykiatrisk mottagning. Du kan också få stöd på [chatt eller telefon](#) av personer som har egen erfarenhet av depression.

Du som är närstående kan behöva hjälp, stöd och avlastning för att orka. Du kan kontakta någon [patientförening](#) för att prata med någon som har egen erfarenhet av depression. Du kan också få stöd på [chatt, mejl eller telefon](#).

Det kan också finnas olika [stöd från kommunen](#).

Du kan också kontakta [en vårdcentral](#).

Du kan själv behöva stöd om du är ung och har en förälder med depression. Prata med någon vuxen och ta emot hjälp, till exempel av en vän, en släkting eller en kurator på skolan. Berätta om hur det blir för dig när din förälder mår dåligt.

[Läs mer på UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt](#). För barn finns texten [När en vuxen i din familj inte mår bra](#) på 1177.se.

Det är inte skadligt att [prata om tankar på självmord med någon som har självmordstankar](#). Det ökar inte risken för att den som tänker på självmord verkligen kommer att försöka ta sitt liv. Tvärtom är det bra att hjälpa den som mår dåligt att sätta ord på vad hen tänker och känner.

Var beredd på att det kan ta tid om personen själv inte vill ta emot behandling.

Är du rädd för att personen ska komma till skada kan hen behöva få vård mot sin vilja. Det finns olika lagar som reglerar detta. [Du kan läsa mer om det här](#).

Barn behöver få veta vad som händer. De har också rätt till det. Att hålla saker hemliga är inte bra eftersom barnet ändå märker att något är annorlunda.

Barn behöver få ställa frågor och få svar om närståendes sjukdom. De behöver också få prata om hur de har det och vad de tycker, tänker och känner. Barn undrar ofta över andra saker än vuxna.

Det är viktigt att barn får veta att det inte är deras fel om en närstående är sjuk.

Tänk på det här:

- Berätta på ett enkelt sätt vad som har hänt och vad som kommer att hända. Du behöver inte berätta allt, men det du berättar ska vara sant.
- Låt barnet vara med där den som är sjuk får vård, när det går.
- Äldre barn kan tycka att det känns lättare att få prata med någon vårdpersonal utan att du eller någon annan närstående vuxen är med.
- Barn behöver få veta att den som är sjuk har goda chanser att må bättre.
- Be någon vuxen som barnet tycker om och litar på att göra saker tillsammans med hen, om du känner att du inte räcker till.

Läs mer om att [prata med barn när någon är allvarligt sjuk](#). Läs också om [att vara förälder och må psykiskt dåligt](#).

Den vanligaste formen av depression kallas för egentlig depression. Den brukar delas upp i tre svårighetsgrader som beskriver hur mycket du klarar av att göra i vardagen.

Dessa svårighetsgrader finns:

- Lätt eller lindrig depression. Vardagen kan fungera även fast du mår dåligt.

- Medelsvår eller måttlig depression. Det är svårt att klara av vardagen. Det märks tydligt för den närmaste omgivningen att du mår mycket dåligt.
- Svår eller djup depression. Hela livet påverkas. Du kan ha svårt att till exempel äta, dricka eller sova. Det märks tydligt för personer omkring dig att du inte orkar eller klarar av vardagens krav.

Det är vanligt att den som har en djup depression får självmordstankar, men det är inte alla som har en djup depression som har självmordstankar eller självmordsplaner.

Det går att först vara i en av graderna och sedan i en annan, eller att byta fram och tillbaka.

Återkommande depressioner innebär att du får depressioner flera gånger.

Risken ökar om du har en depression under en längre tid och inte får behandling. Ju längre tid du har återkommande depressioner, desto djupare och oftare kan depressionerna bli.

En typ av återkommande depression är årstidsbunden depression. Då kommer symtomen vid samma tid varje år. De flesta med årstidsbunden depression får besvär under den mörka årstiden. Men det finns även de som mår som sämst på våren och sommaren.

[Utmattningssyndrom](#) uppstår när du har haft stress länge och inte har kunnat återhämta dig tillräckligt.

Det kallas ibland för utmattningsdepression, men det är inte alla med utmattningssyndrom som får en depression.

Det kan handla om [bipolär sjukdom](#) om du har återkommande depressioner varvat med perioder av mani. När du har mani är du överdrivet upprymd och förlorar omdömet.

Du kan ha en typ av depression med färre symtom under en längre tid. Det kallas för dystymi.

Det är vanligt att du får dystymi som ung. Då kan vården och dina närstående uppfatta din nedstämdhet och låga självkänsla som en del av hur du är som person.

Det är vanligt att bli nedstämd under graviditeten eller när du nyss har fått barn. För en del blir nedstämdheten till en depression. Då är det viktigt att du söker hjälp för det. Det är svårt att förbereda sig på att bli förälder om du inte alls mår bra.

[Läs mer här om depression i samband med att du får barn](#)

Det är vanligt att du får andra besvär ihop med depression, till exempel [alkoholberoende](#) eller [ångest](#).

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Den som får behandling har rätt att vara med och bestämma om sin vård och behandling, och välja vilken slags hjälp hen vill ha. Det är viktigt att du litar på behandlaren för att behandlingen ska bli bra. Annars kan du be att få träffa någon annan, eller byta till en annan mottagning.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen](#) du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och hur länge du kan behöva [vänta på vård och behandling](#). Du kan också be att få informationen utskriven för att läsa den i lugn och ro.

Du har möjlighet att få hjälp av [en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en tolk om [du har en hörselnedsättning](#).

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för depression](#)

UMO om att må
dåligt

Senast uppdaterad:

2024-02-09

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Yvonne Forsell, professor och läkare, specialist i psykiatri, Karolinska Institutet, Stockholm

Alla mår dåligt någon gång i livet. Här kan du läsa hur du kan hjälpa dig själv om du mår dåligt. Det finns också information om när och var du kan få hjälp, om det behövs.

Här finns information om olika former av stöd du kan få. Det finns också kontaktuppgifter till olika patient- och närståendeföreningar.

Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan läsa om tips och råd om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp. Du kan också läsa om olika typer av avslappningsövningar och lyssna på avslappningsövningar.

Här kan du läsa mer om psykiska sjukdomar och besvär, som ångest och depression. Du får veta vilka behandlingar som finns och råd om var du kan söka hjälp.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).