
Depresjon og selvmord blant leger i Norge

LEGALIVET

HELENE SELJENES DALUM

helene.seljenes.dalum@lefo.no

Helene Seljenes Dalum er forsker ved Legeforskningsinstituttet.

ERLEND HEM

Erlend Hem er lege, instituttsjef ved Legeforskningsinstituttet og professor ved Universitetet i Oslo.

Leger er sjeldnere i kontakt med helsetjenesten for depresjon enn andre med høy utdanning – og har ikke forhøyet selvmordsrate, viser ny studie.

Tidligere forskning på depresjon blant leger har hovedsakelig vært basert på selvrapporterte data ([1](#), [2](#)). En internasjonal oversiktsartikkel som inkluderte over 17 000 leger fra 18 land, rapporterte at 29 % hadde depresjon eller depressive symptomer ([1](#)). Vi har til nå ikke hatt kunnskap om diagnostisert depresjon blant leger i Norge.

I vår studie undersøkte vi forekomsten av depresjonsdiagnoser i både primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten i perioden 2008–21 ([3](#)). Vi tok utgangspunkt i registerdata for åtte yrkesgrupper: leger, veterinærer, tannleger, psykologer, farmasøyter, fysioterapeuter, sykepleiere og teologer. Disse ble sammenlignet med andre personer med høyere utdanning (bachelorgrad, mastergrad eller mer) og personer med lavere utdanning (ingen høyere utdanning registrert). Vi analyserte også forekomsten av selvmord i samme periode. Kun yrkesaktive personer i perioden 2008–21 ble inkludert i analysen.

Hva fant vi?

Legene var sjeldnere i kontakt med helsetjenesten (både primær- og spesialisthelsetjenesten) for depresjon sammenlignet med andre med høyere utdanning. Blant de åtte profesjonene skilte psykologer og teologer seg ut med høyere forekomst av depresjonsdiagnoser i spesialisthelsetjenesten, mens sykepleiere og teologer hadde økt forekomst i primærhelsetjenesten.

«Vi fant at leger ikke hadde høyere selvmordsrate enn andre med høyere utdanning, og de hadde signifikant lavere selvmordsrate sammenlignet med personer med lavere utdanning»

Når det gjaldt selvmord, fant vi at leger ikke hadde høyere selvmordsrate enn andre med høyere utdanning, og de hadde signifikant lavere selvmordsrate sammenlignet med personer med lavere utdanning. Ingen av de andre yrkesgruppene hadde forhøyet selvmordsrate i forhold til referansegruppene.

Har du behov for å snakke med noen etter å ha lest denne saken?

Dersom det er akutt selvmordsfare, ring 113. Ring legevakt på tlf. 116117 for øyeblikkelig hjelp. Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging har en nettside der du finner en oversikt, tilpasset dine behov, over hvor du kan ringe hvis situasjonen er mindre akutt: Nssfinfo.no. På din kommunes nettsider kan du se hvilke andre lavterskeltilbud som er tilgjengelige der du bor.

Hva betyr resultatene?

At leger sjeldnere får en depresjonsdiagnose, er i tråd med tidligere funn – blant annet en ny norsk registerstudie der man undersøkte hvor fastleger søker hjelp ved egen sykdom (4). 22 % av fastlegene hadde søkt hjelp hos fastlege, mens tilsvarende tall for kontrollgruppen var 62 %. 1,6 % av fastlegene hadde hatt kontakt med psykiater, sammenlignet med 0,6 % i kontrollgruppen.

Dette tyder på at leger, til tross for lav kontakt med helsetjenesten totalt sett, i større grad oppsøker psykiatrisk hjelp når de først søker hjelp, men det kan også reflektere høy terskel for å be om støtte. Det er godt dokumentert at mange leger kvier seg for å søke hjelp for egne psykiske helseplager, og mange benytter heller selvbehandling (4, 5). Vi vet derfor ikke om den lave forekomsten av depresjonsdiagnoser skyldes at færre leger faktisk er deprimerte – eller om det skyldes underrapportering og lav hjelpsøking.

Hva med de andre yrkesgruppene?

Psykologene var mer i kontakt med spesialisthelsetjenesten, men ikke med primærhelsetjenesten. Det kan tyde på at de venter lenger med å søke hjelp – og gjør det først når symptomene er blitt alvorlige. Teologene skilte seg ut som den eneste yrkesgruppen med høyere forekomst av depresjonsdiagnoser i begge deler av helsetjenesten. Dette er en lite undersøkt gruppe, men deres arbeid med eksistensielle spørsmål og menneskelig lidelse kan innebære betydelig emosjonell belastning.

En positiv utvikling

Vi har nylig vist at selvmordsraten blant utdannede leger i Norge har falt siden 1980-årene (6). I denne nye studien ser vi at den heller ikke har vært forhøyet blant yrkesaktive leger i perioden 2008–21. Dette er en positiv utvikling, som samsvarer med funn fra internasjonale studier (7).

Studien er et samarbeid mellom Folkehelseinstituttet og Legeforskningsinstituttet. Forfattergruppen besto av Helene Seljenes Dalum, Erlend Hem, Øivind Ekeberg, Kim Stene-Larsen og Lars Johan Hauge. Originalartikkelen finner du med åpen tilgang hos *Journal of Affective Disorders Report* (3).

REFERENCES

1. Mata DA, Ramos MA, Bansal N et al. Prevalence of depression and depressive symptoms among resident physicians: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2015; 314: 2373–83. [PubMed]
2. Pereira-Lima K, Mata DA, Loureiro SR et al. Association between physician depressive symptoms and medical errors: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Netw Open* 2019; 2: e1916097. [PubMed]
3. Dalum HS, Hem E, Ekeberg Ø et al. Suicide and utilisation of health-care services for depressive disorders according to occupation, with emphasis on health-care workers in Norway 2008–2021: a case-control study. *J Affect Disord Rep* 2025; 21. doi: 10.1016/j.jadr.2025.100944. [CrossRef]
4. Sandvik H, Hetlevik Ø, Blinkenberg J et al. Hvor søker fastleger hjelp ved egen sykdom? *Tidsskr Nor Legeforen* 2024; 144. doi: 10.4045/tidsskr.23.0834. [PubMed][CrossRef]
5. Tyssen R. Health problems and the use of health services among physicians: a review article with particular emphasis on Norwegian studies. *Ind Health* 2007; 45: 599–610. [PubMed]

6. Dalum HS, Hem E, Ekeberg Ø et al. Suicide rates among health-care professionals in Norway 1980-2021. *J Affect Disord* 2024; 355: 399–405. [PubMed]

7. Zimmermann C, Strohmaier S, Niederkrotenthaler T et al. Suicide mortality among physicians, dentists, veterinarians, and pharmacists as well as other high-skilled occupations in Austria from 1986 through 2020. *Psychiatry Res* 2023; 323: 115170. [PubMed]

Publisert: 18. august 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0447

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 7. juli 2026.