

Depression

Vad är depression?

Alla blir ledsna ibland. Det är naturligt att bli ledsen och sörja när något jobbigt händer – ett älskat husdjur dör, någon i familjen blir sjuk eller en vän flyttar. Roliga saker i livet försvinner, och då är det lätt att hamna i en ond cirkel av sorg och grubbel. Du kanske drar dig undan och slutar att göra saker.

Depression kallas det när du har sådana känslor som håller i sig större delen av dagen nästan alla veckans dagar. Det påverkar hur du tänker och känner. När du drar dig undan kan det hända att du förlorar ytterligare positiva saker, som kontakten med kompisar, fritidsaktiviteter eller lusten att läsa eller se på tv. Barn och unga som är deprimerade kan också ofta bli mer irriterade och arga än ledsna.

Vanliga symtom

Det kan kännas tungt och motigt och vara svårare än vanligt att komma i gång, särskilt på morgonen. För vissa smakar inte maten något, och de tappar matlusten och går ned i vikt. Andra kan vara sugna på att äta hela tiden, och tröstäter mat eller godis när de är ledsna eller har tråkigt. En del kan få svårt att somna, vaknar ofta på

natten och har svårt att somna om eller vaknar tidigt. Andra sover mycket men känner sig ändå trötta. Vissa ungdomar vänder på dygnet.

Det kan vara svårare att koncentrera sig, hänga med på lektionerna, läsa läxor eller att se på en film. Vissa problem kan kännas stora och omöjliga att lösa. Kroppen kan påverkas genom att en del får svårt att sitta stilla, medan andra kan bli långsammare både när de rör sig och när de pratar.

En del får skuld-känslor och kan känna sig värde-lösa och till besvär för andra. En person som har en depression kan ha svårt att känna hopp. En del tänker mycket på döden och kanske att det vore bättre att inte leva. Att ibland tänka på döden och livets mening är normalt, men under en depression kan tankar på att inte vilja leva komma oftare och vara starkare.

Vad beror det på?

Alla kan få depression, och ofta kan det vara svårt att veta varför. Om föräldrar eller andra släktingar har haft depression är det lättare att få det själv. Sexuella övergrepp, fysisk eller

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

psykisk misshandel och svåra konflikter ökar också risken för depression. Det gör även mobbning och alltför höga krav i skolan.

De flesta som börjar må dåligt reagerar med att dra sig undan, och det kan leda till mer konflikter. Livet blir begränsat, det blir svårare att ha bra relationer, de roliga stunderna blir färre, och sömnen och dygnsrytmen störs. Det gör att hela vardagen påverkas – i skolan, hemma och i relationer med familj och kompisar. Det blir en ond spiral där den som är deprimerad mår och fungerar allt sämre.

Behandling

Samtalsbehandling

Behandlingen utformas utifrån din situation. Vid all depression är det viktigt att arbeta med basbehov som bra sömn, balans mellan aktiviteter och krav, och att vistas utomhus och få dagsljus och motion. Om det är något särskilt som stressar dig – som svårigheter i skolan, otrygghet eller problem med kompisar – ska det hanteras. Det är också viktigt att det

fungerar bra i familjen, och ibland behövs det familjebehandling.

Målet är att bryta negativa mönster och skapa positiva förändringar. Ibland behöver vi arbeta tillsammans med skolan och socialtjänsten för att få till rätt stöd. För många räcker den här typen av samtal och hjälp för att bli helt bra.

Mediciner vid depression

Vid depression kan det ibland behövas medicin. Det finns flera mediciner som hjälper – vilken som passar bäst varierar från person till person. Ibland kan det också behövas medicin för den som har svårt att sova.

Vad kan du göra själv?

Gör saker som du gillar tillsammans med din familj och personer som du tycker om. Ibland kan du även behöva få hjälp med att anpassa ditt skolarbete. Det allra viktigaste är oftast att få ordning på mat, sömn och motion. Ta hjälp av dina föräldrar för att hitta rutiner för att sova och äta bättre. Det är också bra att gå ut på promenader eller träna på något annat sätt.

Vill du veta mer?

- Läs om depression under fliken "Diagnoser" på bup.se