

Nedstämdhet och depression

Alla människor känner sig ibland ledsna eller nedstämda, det är en del av livet. Många gånger går sådana negativa känslor över av sig självt efter ett tag. Men om det är så att man känner sig ledsen eller nedstämd nästan hela tiden under minst två veckor och det dessutom ställer till med problem till exempel hemma, i skolan eller på fritiden – då kan det vara så att man har drabbats av en depression.

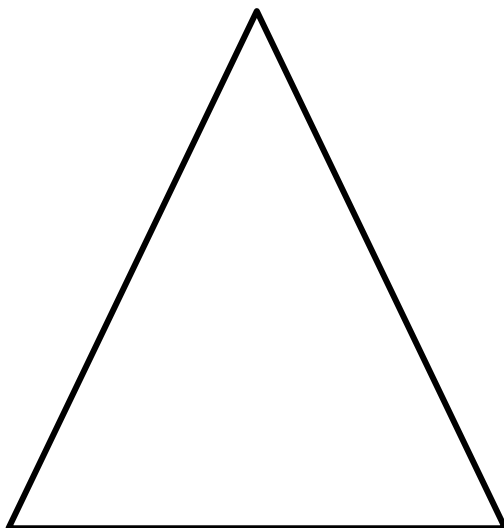
Att vara deprimerad innebär en förändring i hur vi känner oss, hur vi tänker och hur vi beter oss. Vissa kan känna sig nedstämda eller tomma. Andra kan känna sig mer irriterade och arga. Det är vanligt att känna sig både nedstämd och irriterad samtidigt. Ett annat tecken på depression är att det mesta känns mindre roligt än tidigare och att man inte kan njuta av saker på samma sätt som tidigare. En depression kan också påverka ens sömn och aptit. Vissa blir mindre hungriga än vanligt, andra mer hungriga. Vissa sover mindre, andra sover mer än de brukar. Problem med trötthet och rastlöshet är vanliga besvär vid depression.

Vårt sätt att tänka kan också förändras. Det kan vara svårt att tänka klart, koncentrera sig eller fatta beslut. Man kan få tankar om att man är misslyckad eller värdelös. Det är heller inte ovanligt med tankar på döden och att inte vilja leva. Om du har sådana tankar är det viktigt att berätta för någon om hur du mår. Det finns hjälp att få.

En depression påverkar också vårt beteende, alltså vad vi gör. När vi känner oss ledsna, nedstämda och trötta är det vanligt att vi gör mindre av det vi tidigare tyckte om. Vi kanske tackar nej till att umgås med vänner, stannar hemma från skolan eller struntar i träningen.

Kropp/känslor:

Ledsen, nedstämd,
irriterad, ingen lust, trött,
förändrad aptit.



Tankar:

“Jag är misslyckad”
“Det känns hopplöst”
“Jag vill inte leva”

Beteende:

Stannar hemma, ligger i
sängen, undviker
vänner/familj, grubblar,
går hem från skolan.

Vilka tecken på depression känner du igen hos dig?

Hur vanligt är det?

Depression är vanligt, vanligare än till exempel astma och diabetes. Ungefär två elever i varje högstadielklass har en depression. Under tonåren har var femte ungdom någon gång en depression. Behandling kan göra att depressionen går över fortare och minskar även risken för en ny depression.

Varför får vi en depression?

En depression kan bero på flera olika saker. Ibland kan det finnas en tydlig anledning till varför en depression börjat. Problem i skolan, bråk hemma, en sjukdom eller att förlora någon vi tycker om kan göra att en depression startar. Förändringar som att flytta eller börja på en ny skola kan också bidra till att en depression utvecklas. Ibland finns ingen tydlig orsak till depressionen. I en behandling för depression är det inte nödvändigt att veta precis varför man blivit deprimerad, utan det viktiga är att ta reda på varför depressionen fortsätter. En viktig sak att komma ihåg är att en depression inte är någons fel och betyder inte att du är dålig eller misslyckad, även om vissa ibland kan känna så. Det kan också vara bra att veta att det finns mycket bra hjälp och behandling att få för att lindra och motverka depression!

Varför fortsätter en depression?

När vi känner oss nere, trötta och inte har någon lust med något är det vanligt att vi drar oss undan och gör mindre av sådant vi tidigare tyckt varit roligt och viktigt. Här är några exempel:

- Att stanna hemma från skolan eller fritidsaktiviteten för att vi är trötta.
- Sluta träffa kompisar för att vi inte har lust och tänker att vi är tråkiga.
- Hoppa över frukosten för att vi inte är hungriga.

Det är förståeligt att det blir så när vi mår dåligt, det kan kännas som att våra känslor, tankar och vår kropp säger ifrån. Vad som ofta händer när vi drar oss undan och gör färre viktiga och roliga saker är att vi får mer tid till att grubbla på problem och att nya problem dyker upp. Vi kanske till exempel tappar kontakt med kompisar, halkar efter i skolan eller tappar rutiner kring mat, sömn och motion. På så vis kan vi fastna i en "depressionscirkel" som du ser här nedanför.

Känner sig:

Nedstämd

Trött

Saknar lust

Gör:

Stannar hemma från skolan

Hoppar över frukost

Umgås mindre med kompisar
och familj

Leder till:

Hamnar efter i skolan, tappar kontakt med kompisar, mer konflikter med föräldrar, mer tid att grubbla på problem, tappar matrutiner.

Vilka saker gör du mindre av nu jämfört med när du mådde bättre? Ringa in alternativ som stämmer in på dig eller skriv ditt eget svar.

Träffar kompisar

Äter frukost, lunch och middag

Umgås med familjen

Håller på med en hobby

Går på fritidsaktivitet

Är i skolan

Gör saker utomhus

Annat: _____