

Depression

Vad är en depression?

Att känna sig ledsen, grubbla över livet eller tvivla på sig själv är vanligt, både hos ungdomar och vuxna. När något jobbigt eller svårt inträffar är det naturligt att reagera med sorg, besvikelse eller till och med nedstämdhet. Att känna dessa känslor är en del av att vara människa.

Men när man fortsätter att må dåligt, till exempel känner sig ledsen och nedstämd under varje dag under mer än två veckor kan det vara en depression. Det som skiljer ledsenhet från depression är alltså att depressionen pågår under en längre tid men att känslorna också är starkare. Att känslorna är starkare kan man märka genom att det vardagliga livet börjar fungera allt sämre, till exempel att det blir svårt att orka med skolan. För en del personer kan depressionen läka ut av sig själv, ibland med stöd från de närmaste, men många behöver också professionell hjälp och behandling av en psykolog och/eller läkare.

De centrala symtomen på depression är:

- Nedstämdhet.
- Mindre intresse och glädje för saker/aktiviteter.

Andra vanliga symtom:

- *Trötthet* och brist på energi.
- *Ökad irritabilitet*. Det är vanligt att man är mer irriterad och ofta hamnar i konflikt med andra.
- *Svårigheter att sova*, ex. sover för mycket eller för lite.
- *Svårigheter att koncentrera sig* och tänka.
- *Svårighet att ta enkla beslut*.
- En *förändrad aptit*. Att man antingen äter för lite eller lite för mycket.
- Man har *ont i kroppen*, ex. i magen eller i huvudet.
- Tankar om hopplöshet, meningslöshet och döden. *Tankar om att inte vilja leva*.
- Det är också vanligt att man får en *låg självkänsla* och har mycket kritiska tankar om sig själv.

Olika symtom beroende på ålder

Det är viktigt att komma ihåg att symtomen i en depression ser olika ut beroende på hur gammal man är. Mindre barn som blir deprimerade kan ibland stanna eller gå tillbaka i sin utveckling. Ex. kan barnet sluta leka eller sluta göra saker som han har lärt sig. Hen kan också reagera med att gråta, skrika eller stöta bort den som försöker trösta.

För en ungdom som går i skolan, särskilt på högstadiet eller gymnasiet, kan en depression göra att man inte orkar vara koncentrerad, tänka och vara engagerad. Då blir det svårt att hänga med på lektionerna och att göra läxor.

Varför just jag?

Olika personer kan uppleva samma situation eller händelse på olika sätt. Och samma person kan ha mer eller mindre lätt att hantera en situation beroende på hur livet ser ut just då. Det kan dels bero på hur man mår men också vad man har varit med om tidigare.

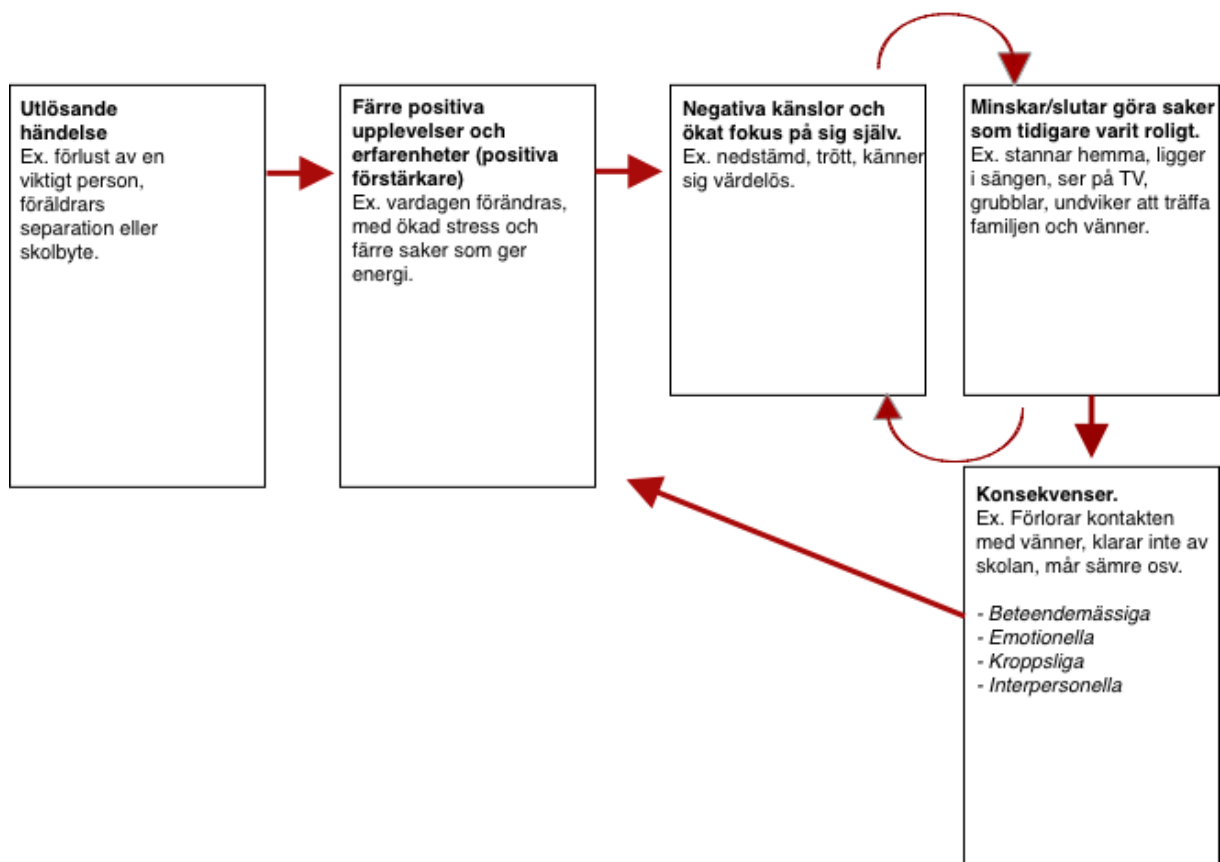
När man utvecklar en depression tänker man på liknande vis att flera olika orsaker samverkar och påverkar. Det finns dels **biologiska faktorer**. Vi människor föds med olika gener som gör att vi reagerar olika starkt på saker. Även hormoner i hjärnan tros påverka. Sedan finns det **psykologiska faktorer**. Vi växer alla upp olika och är med om olika saker vilket också påverkar hur vi reagerar. Andra psykologiska faktorer kan vara långvariga sömnsvårigheter och smärtproblem. Yttre faktorer och händelser som till exempel förluster, separationer, skolbyten och stress kallar vi med ett gemensamt namn för **miljöfaktorer** och det är en tredje orsak som påverkar utvecklingen av depression.

Varför går depressionen inte över?

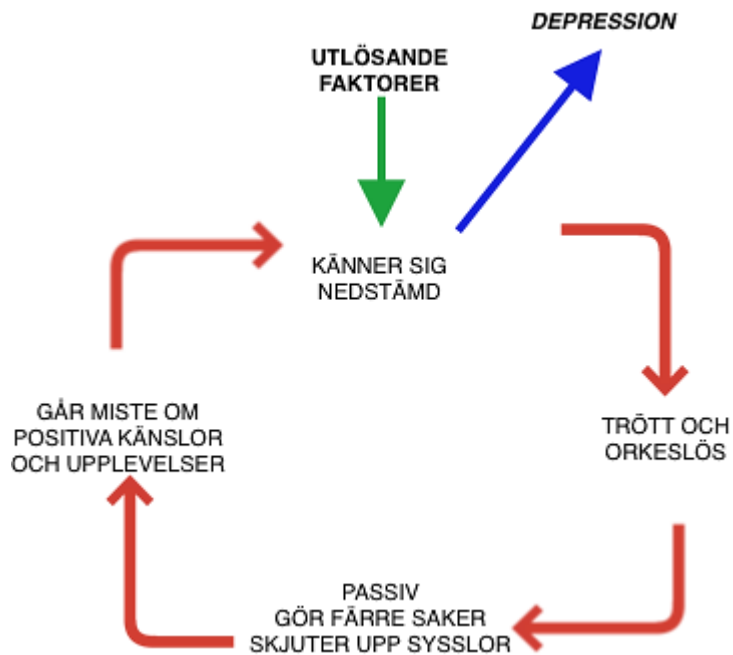
Depression skapar en negativ spiral. Ofta börjar det med att någonting händer, en yttre faktor, såsom en livshändelse eller förändring. Dessa kan faktiskt både vara positiva och negativa händelser. Gemensamt är att de leder till att vardagen förändras. Förändringen kan innebära en ökad stress och göra att man inte längre får möjlighet att fylla på med energi, färre positiva upplevelser. Det leder till känslor av nedstämdhet, trötthet och uppgivenhet. Då är det vanligt att man slutar göra saker som man tidigare har tyckt om, oftast för att det inte känns roligt eller intressant att göra de sakerna längre. Ens beteende förändras och istället för att göra saker och träffa andra personer är det vanligt att den som är nedstämd stannar hemma och blir passiv. Det här känns ofta lite bättre i stunden men på lång sikt leder dessa beteenden till att depressionen blir värre eftersom personen blir mer isolerad.

När vi gör mindre av de aktiviteter vi tycker om och när vi inte träffar andra personer minskar antalet positiva upplevelser och erfarenheter. Dessa kallas för *positiva förstärkare*. Det leder till att vi istället riktar fokus inåt på oss själva, till exempel tänker mer och grubblar. Det gör i sin tur att vi känner oss mer ledsna och nedstämda. Detta påverkar oss på det sätt att vi gör ännu färre saker. Kroppen påverkas och upplevs tröttare och hormonerna hos oss påverkas likaså. Även våra relationer till andra påverkas när lusten till umgänge minskar. Det blir som en negativ cirkel som går runt om man inte får hjälp.

Nedan följer ett exempel på hur förloppet i en depression kan se ut, och hur den vidmakthålls:



Förenklad version:



Vad hjälper mot depression?

Lyckligtvis finns det en motsatt, god cirkel. Låt oss säga att du bestämmer dig, trots låg motivation, att ta en promenad på morgonen och träffa en kompis för en fika. Du blir glad av att träffa din vän och får energi av din promenad. Du börjar känna dig hoppfull. Du har blivit lite mer aktiv och har sett till att du inte tappar kontakten med din kompis. Nu kommer motivationen tillbaka! Du bestämmer dig för att åka iväg på en liten resa med din kompis. Att ägna sig åt aktiviteter med positivt förstärkande konsekvenser leder till att man känner sig kompetent, positiv, meningsfull, behövd, och leder oftast till att man vill delta i fler sådana interaktioner.

Fyll i din egen depressionsmodell

Fundera kring vad som gjort att du har hamnat i en depression och vad som gör att den inte går över.

