

# Deppighet och depression

Livet går i vågor för oss alla med bättre och sämre perioder, dagar eller till och med stunder. Ibland är allt bara ledsamt, hopplöst, tråkigt och jobbigt och vi känner oss nere, deppade, tröstlösa och värdelösa. Andra gånger är vi på topp, allt känns bra och humöret är strålande (men det kanske vi inte skulle märka ifall vi inte hade de där sämre dagarna emellanåt också).

**Livet är en berg- och-dalbana: för vissa är backarna inte lika branta eller kommer så tätt, men ibland blir vågdalarna riktigt djupa för somliga.**

Idag är "depression" ett vardagligt begrepp som man hör jämt och ständigt - **men hur vet man riktigt när man faktiskt har en depression och när det bara är en jobbig period?** Hur vet man när man mår "för" dåligt och borde få hjälp för det?

Här reder vi ut **begreppen** för er, förklarar **hur de fungerar och känns**, berättar **var man kan få hjälp** och tipsar om **vad man kan göra själv**.

## Deppighet

*Alla har vi stunder, dagar eller perioder i livet när vi känner oss nere, deppiga, ledsna och håglösa, kanske känner oss oroliga eller som om allt vore hopplöst. Det är en naturlig del av livet, på samma sätt som de goda perioderna är då man känner sig lycklig, gladlynt och uppåt.*

Ibland kan deppigheten ha en **direkt och tydlig orsak**, som exempelvis **när man förlorat någon eller något viktigt**, typ att det tagit slut med pojkvännen eller man bråkat med kompiserna, har **problem med något speciellt** som skolan eller ekonomin eller **varit med om en svår händelse** (se även [Kris](#) och [Sorg](#)). Om man har det jobbigt exempelvis i skolan kanske man inte äter eller sover ordentligt, vilket tillsammans med tankarna kan orsaka deppigheten. Man kan också bli nedstämd **när något stort i livet förändras eller utvecklas**, som att man slutar i en skola eller flyttar hemifrån. **Oro eller missbelåtenhet för hur man borde bete sig eller se ut** orsakar också ofta stunder eller perioder av dåligt självförtroende och svag självkänsla vilket kan ta sig uttryck som deppighet. Humörsvängningarna **kan också bero på hormonbalansen i kroppen och därför är det vanligt med deppighet under tonåren och för tjejer dagarna före mens (PMS)**.

**Men ibland känns det bara sämre utan synbar orsak.** Ändå känner de flesta nog innerst inne att det ändå bara är frågan om en period, att deppigheten kommer att gå över och att det kommer att bli bättre igen, hur tungt det än känns just nu.

### *Hur andra behandlar en*

**Ofta förstår inte andra människor runt i kring en hur dåligt man mår.** Det är inte säkert att det syns utanpå eller på ens sätt, fastän man själv tycker att alla borde kunna se det. Vissa som mår dåligt gömmer också det jobbiga inom sig och "håller masken" ute bland folk. Om man är deppig kan det även **ta sig uttryck som dåligt humör, ilska eller irritation eller utagerande beteende**, och då kanske inte folk förstår att man egentligen är ledsen och nere. Det är bra **att prata med någon** när man mår dåligt, inte

bara för att få stöd och hjälp utan också för att man genom att sätta ord på känslorna och tankarna förstå sig själv bättre.

## Vad kan man göra själv?

**Man kan ofta själv påverka hur man mår, både genom att kontrollera vad man tänker och genom att göra sådant som man brukar gilla och får energi och glädje av.** Redan något så enkelt som att röra på sig brukar hjälpa, eftersom exempelvis en halvtimmes promenad sätter igång kroppens produktion av egna lycko- och belöningshormoner. Det är bra att exempelvis träna regelbundet fastän man kanske tycker att man inte orkar eller inte har den minsta lust att göra det. Det **lönar sig inte att isolera sig och försöka undvika människor eller aktiviteter** som man vanligtvis brukar njuta av, för då tenderar deppigheten bara att bli värre istället.

För att må bra är det väldigt **viktigt att äta hälsosamt och regelbundet**, eftersom lågt blodsocker i sig gör en tröttare och ledsnare och alltså deppigare. Likaså är det **viktigt att man inte sover för lite eller för mycket** heller, för trötthet gör en också ledsnare och mer negativt inställd till allt (man blir faktiskt trött både av att sova för lite och för mycket). **Att sova för att slippa det jobbiga hjälper inte heller**, det jobbiga är bara kvar när man vaknar och skapar ofta mera problem i sig, exempelvis mera stress med det man borde ha gjort eller hunnit med.

## När borde man söka hjälp

**Alla har vi rätt att få hjälp och tröst, ett lyssnande öra och kanske en tröstande famn när vi är nere.** De flesta av oss har ett socialt nätverk bestående av **familj, vänner och andra närstående** som kan ge en hjälp för att börja må bättre. Men det kan hända att de inte upptäckt hur dåligt man mår och man kan behöva säga till, berätta hur man mår och berätta vad man behöver av dem. Om det inte finns någon i ens närhet som man kan få stöd och tröst av, så kan man vända sig till exempelvis **skolkuratorn**. Ofta finns det också **andra vuxna i närheten** som förstår och vill hjälpa bara de får, som exempelvis **ungdomsledare, lärare, kompisars föräldrar eller tränare**.

**Om man känner sig riktigt nere i flera veckor**, har tappat intresset för allt man brukar tycka om att göra, sover alldeles för mycket eller för lite, har svårt att koncentrera sig, har tappat matlusten eller äter mycket mera än vanligt och blir lättare irriterad och upprörd, så **kan man behöva professionell hjälp för att börja må bättre**. Det gäller också om man relativt snabbt fått mycket sämre självförtroende och självkänsla och blivit väldigt självkritisk, drar sig undan folk, grubblar väldigt mycket, får problem i skolan eller på jobbet eller har självmordstankar. Då kan det vara frågan om en depression och då behöver man vård, **till exempel samtalsterapi eller medicinering**.

*Misstänker man att man själv eller någon närstående inte bara lider av en tillfällig djup svacka utan att det kan vara frågan om en depression ska man kontakta skolhälsovårdaren (eller företagshälsovård om man jobbar), kommunens hälsovårdscentral eller närmaste mentalvårdsbyrå.*

# Depression

Alla har vi alltså perioder då vi är ledsna, nedstämda och mår dåligt men om känslorna inte går över utan stannar än längre än två veckor så kan man ha fått depression. Depressioner är vanliga idag och det finns många behandlingar mot dem.

Det finns **många olika orsaker som kan göra en person deprimerad**. En depression kan exempelvis utlösas av att man **råkat ut för något stressande, svårt och tungt, att man varit utsatt för stark stress en tid eller att man fått någon fysisk sjukdom**. Men det är inte alla gånger man hittar en tydlig orsak till varför man blev deprimerad. Oftast finns det tidigare episoder och händelser i livet som ligger som grund, kan vara från barndomen eller tidiga tonåren, som varit väldigt påfrestande.

När man är deprimerad är **det allmänna stämningläget ordentligt lågt jämfört med vad det brukar vara**. Man är **riktigt nere, mer än bara deppad, och det under en längre tid än bara några veckor**. Man känner sig **sällan eller aldrig glad** och ofta känner man **sorg, ångest, skuld, vrede eller hjälplöshet**. Känslor som **hopplöshet, hjälplöshet och värdelöshet** är vanliga och man kan också ha **snabba humörsvägningar och bli oresonligt irriterad**. Ofta känns livet meningslöst och man ser ingen väg ut ur mörkret.

## *Vanliga symtom på depression är:*

- **Nedstämdhet** som håller i sig genom hela dagar
- **Brist på glädje** och klart minskat intresse för det man brukar tycka om att göra
- **Minskad (eller ökad) aptit och vikt** – man slutar äta eller tröstäter.
- **Sömnstörningar** (sover för lite eller för mycket)
- **Aggressivitet och lättretlighet**
- **Koncentrationssvårigheter och oförmåga att bestämma sig**, problem med att exempelvis ta itu med vardagliga sysslor
- **De “vanliga” känslorna blir svagare**
- **Mindre sexlust** jämfört med vad som är normalt för en
- En **kroppslig “tröghet”** eller en stor kroppslig orolig rastlöshet
- Känslor av **värdelöshet och överdrivna eller obefogade skuld-känslor**
- **Minskad livslust och självmordstankar**

## *Man kan också få olika kroppsliga besvär som till exempel:*

- Värk i lederna, musklerna och magen
- Förstoppning
- Trötthet
- Andnöd
- Hjärtklappning

## När och var ska man söka hjälp

Om man har varit riktigt nedstämd i minst två veckor och har andra symptom på depression kan man kontakta sin skolkurator eller en hälsovårdscentral.

Om man mår så dåligt att man **tänker på självmord ska man söka vård direkt på en hälsovårdscentral eller en psykiatrisk akutmottagning eller mentalvårdsbyrå.**

*Exempel på behandlingar:*

- Olika former av **psykoterapi, samtalsterapi**
- **Antidepressiva läkemedel** – vid lindrig och måttlig depression kan psykoterapi vara lika verksamt som läkemedelsbehandling
- **Motion** har en väldigt läkande effekt på vårt psykiska mående på längre sikt (enligt forskning nästan lika bra effekt som läkemedelsbehandling) eftersom motionen sätter igång kroppens egna lycko- och belöningshormoner
- Det är viktigt att **fortsätta med de aktiviteter man tycker om** och **fortsätta umgås med människor** – att isolera sig eller sluta med alla källor till glädje förvärrar depressionen.

*Stöd från andra viktigt*

**För personerna i den sjukas närhet kan det vara en psykiskt tung och svår uppgift att hjälpa och stöda den deprimerade.** Rent praktiskt kan det också innebära att man måste ta hand om den sjuka personens vardag, till exempel sköta hem, barn och ekonomi eftersom den deprimerade inte orkar och klarar av det.

Depressioner kan smyga sig på under en längre tid och det kan vara svårt att inse för anhöriga när den sjuka behöver hjälp. Det kan också vara tungt att se på när den deprimerades beteende förändras och hur dennes känsloliv blir allt fattigare. Den tidigare så aktiva och glada personen kan förändras helt och exempelvis blir irriterad, långsam, trög, trött och klarar inte av att uträtta saker eller ta ansvar.

Det bästa och viktigaste man kan göra som anhörig och närstående är att **uppmäna den deprimerade att söka professionell hjälp.** Det är inte alltid som den drabbade själv vill gå till läkare och det kan behövas en hel del övertalning. Men det är bra **att man själv visar medkänsla och försöker förstå hur dåligt den deprimerade mår.** Att **lyssna och försöka ge den sjuka hopp och framtidstro** genom att berätta att det finns både psykologisk hjälp och medicin att få är viktigt. Svårt deprimerade personer vill helst isolera sig och inte allts träffa andra, men ensamhet gör depressionen ofta bara värre. Därför är det **viktigt att anhöriga också hjälper den deprimerade att hålla kontakt med omvärlden,** även när den sjuka säger att det inte behövs.

Många barn och unga har föräldrar eller andra närstående som lider av depression, men det är inte alltid de här barnen har någon att prata med. **Barn behöver också prata om sin situation, få ställa frågor och få vettiga svar om exempelvis föräldrarnas depression.** De behöver också **få visa sina känslor och berätta om sin oro** och det är väldigt viktigt för dem att veta att det inte är deras fel att mamma eller pappa är sjuka.

*Eftersom den depressiva personens negativa tankar och djupt pessimistiska syn på tillvaron kan smitta av sig på anhöriga, kan även de drabbas av överdriven misströstan och hopplöshetskänslor. Därför är det viktigt att även människorna runt den sjuka får stöd och hjälp för egen del.*