

ALLA ÅLDRAR

Depression

- till dig som har depression
och dina närstående



April 2024



REGION
KRONOBERG

Innehållsförteckning

Till dig som har depression och dina närstående.....	3
Informationsfilm om depression.....	3
Skillnader mellan vanlig ledsenhet och depression.....	3
Symtom vid depression	4
Kärnsymtom	4
Övriga symtom:	5
För att få diagnosen depression	5
Depression är vanligt	6
Depression beror på många faktorer.....	6
Den depressiva spiralen	7
Depressionsbehandling	8
Så kan du starta din behandling på egen hand.....	8
Aktiviteter.....	8
Hjälpsamma vanor.....	8
Förväntningar och krav.....	9
Ta stöd av andra.....	9
Avslutningsvis	9



Till dig som har depression och dina närstående

Ökad kunskap om depression gör att du och dina närstående kan vara mer delaktiga i behandlingen. Det påskyndar tillfrisknandet och minskar risken för nya depressioner. Därför kommer ni inledningsvis att få lära er mer om depression och vad ni kan göra för att påbörja behandlingen.



Informationsfilm om depression

Du kan också ta del av den här filmen där kuratorn Sara Sköld berättar om depression hos barn och unga. [Informationsfilm om depression](#)

Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger i videospelaren. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Skillnader mellan vanlig ledsenhet och depression

Livet kan i perioder vara stressfyllt och utmanande. Ungdomsåren är för många en sådan period. Att reagera på vardagliga händelser med ledsnad, ilska eller glädje är normalt. Ofta växlar dessa känslor snabbare och intensivare under tonåren. Du kan vara ledsen och arg den ena timmen och glad den andra. Det beror på hjärnans och kroppens utveckling och är helt normalt. Känslor är något annat än grundstämning eller stämningsläge. Känslorna pendlar upp och ner kring stämningsläget, medan stämningsläget förändras långsammare. När stämningsläget sjunker över en längre period kan det röra sig om en depression.



Depression är något annat än vanlig ledsenhet. Vid en depression förflyttas stämningläget nedåt och dröjer sig kvar där under en längre tid. Den kan vara under veckor, månader eller i ovanliga fall år. Depression betraktas som ett sjukdomstillstånd. Den som drabbas av depression kan inte rå för det.

Depressionen påverkar inte bara stämningläget, utan även hur kroppen fungerar. Detta kan yttra sig som förändringar av sömn, aptit, energinivå och lusten att göra saker. Även hur vi tänker om oss själva och hur vi reagerar på vardagliga händelser förändras. Det blir ofta svårare att koncentrera sig och komma ihåg saker. Många med depression upplever också ökad oro och ångest.

Symtom vid depression

Kärnsymtom

- Minskad lust och motivation: Saker som du tidigare tyckte om känns inte längre lika roliga.
- Nedstämdhet och irritabilitet: Du känner dig ledsen, nedstämd eller irriterad nästan hela tiden.

(Om inget av kärnsymtomen finns rör det sig inte om en depression).



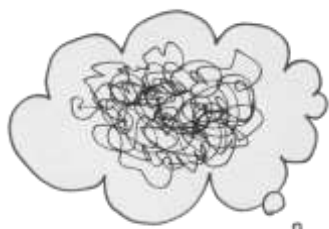
Övriga symtom:

- Förändrad sömn: Du kanske har svårare att somna, sover oroligt eller sover mer än vanligt.
- Energilöshet och trötthet: Det kan vara svårare än vanligt att komma i gång med saker och du har inte samma ork som tidigare.
- Förändrad aptit: Du kanske tappar aptiten, äter mindre eller mer än tidigare och vikten kan påverkas.
- Sänkt koncentrationsförmåga: Det kan vara svårare att hänga med i skolarbetet eller att lösa problem och fatta beslut om saker.
- Förändrat rörelsemönster: Du kan uppleva ökad rastlöshet och ha svårt för att vara stilla. Det kan också vara så att du rör dig, reagerar eller talar långsammare.
- Värdelöshetstankar och skuld känslor: Du är upptagen av tankar på dig själv som värdelös, misslyckad eller till besvär för andra. Överdrivna eller obefogade skuld känslor är vanliga.
- Tankar på döden: Det är vanligt med återkommande tankar på meningen med livet eller döden och att livet upplevs som meningslöst eller inte alls är värt att leva.

För att få diagnosen depression

För att diagnosen depression ska ställas behöver minst fem symtom finnas under mer än två veckor, varav minst ett kärnsymtom.

En depression kan ha olika svårighetsgrad: Lindrig, Medelsvår eller Svår, beroende på hur omfattande symtomen är.



Depression är vanligt

Depression är ett vanligt sjukdomstillstånd, både hos ungdomar och vuxna. Ungefär en tredjedel av alla människor drabbas någon gång i livet av depression och det är vanligt att tillståndet återkommer.

Depression beror på många faktorer

Det är svårt att veta precis vad som orsakar en depression. Flera olika faktorer, både inom och utom oss, kan öka eller minska risken. Sårbarheten går ofta i arv mellan generationer. Det betyder att risken för depression ökar om en biologisk förälder eller annan nära släkting har haft en depression.

Hur vår livssituation ser ut, olika händelser eller svårhanterade situationer kan öka risken för depression. Exempel på detta kan vara när vi förlorar någon vi tycker mycket om, drabbas av sjukdom eller om vi har svårt att hinna med och förstå alla skoluppgifter. Annat som påverkar är konflikter, mobbning, bråk hemma eller att en förälder har en pågående depression. Det senare leder till ökad risk både genom ärftligheten och påverkan i vardagen. Risken för depression ökar också betydligt om vi tidigare har haft depression.



Den depressiva spiralen

Vid depression kommer sällan alla symtom på en gång. Oftast börjar det med ett eller några symtom. Hur du och personer i din omgivning hanterar och reagerar på dessa kan avgöra om symtomen fördjupas och blir fler eller avtar och bli färre.



Här är ett exempel på hur depressiva symtom kan utvecklas och så småningom leda till en depression: Du blir ovän med din bästa vän. Oro och grubblande över det som händer gör det svårare att somna. Mindre sömn gör dig trött i skolan, det blir svårare att fokusera på skolarbetet och du blir stressad över skoluppgifterna. Sedan ställer du kanske in träningen på grund av trötthet eller för att du ”behöver plugga ikapp”. Sådant som tidigare varit roligt känns inte kul längre och då slutar du att göra det. Du kanske inte träffar dina kompisar längre och blir mer ensam och så vidare. Detta kallas för en ”depressiv spiral”.

För att behandla en depression behöver vi inte veta den exakta orsaken bakom. Faktorn som utlöste depressionen behöver inte vara samma som gör att den fortsätter. Däremot hjälper det att ta reda på vad som står i vägen för tillfrisknandet.

Depressionsbehandling

En obehandlad depression brukar vara ungefär ett halvår. Syftet med behandlingen är att påskynda tillfrisknandet och minska risken för en ny depression.

Depression hos unga behandlas vanligen genom stegvisa insatser. Du har nu påbörjat det första steget som är att få mer kunskap om depression. Därefter får du och dina närstående under en begränsad period hjälp med att gå igenom din livssituation och förändra saker som gör att depressionen dröjer sig kvar. Ni får hjälp med att hitta tillbaka till rutiner (mat, sömn, motion och aktiviteter) eller beteenden som kan vända den depressiva spiralen så att depressionssymtomen avtar. För många är detta tillräckligt men om depressionen inte ger med sig kan det bli aktuellt med annan behandling, såsom särskilt inriktad psykoterapi och medicin.

Så kan du starta din behandling på egen hand

Redan nu kan du och dina närstående börja behandla din depression. Här beskrivs saker som brukar vara hjälpsamma. Med hjälp av dina närstående kan du välja det som är möjligt att börja med.

Aktiviteter

Genom att göra saker som du tidigare har tyckt om, även om du inte känner för det just nu, hjälper du dig själv att må bättre.

Hjälpsamma vanor

Alla mår bra av regelbundna sömn- och matvanor. Att röra på sig varje dag, gärna utomhus, mår vi också bra av. Börja med något som passar dig och gör det gärna tillsammans med dina närstående.



Förväntningar och krav

Varken du själv, dina närstående eller dina lärare kan ha samma förväntningar på vad du ska klara av och orka med vid en depression. Därför behöver kraven som ställs oftast minskas under en period.

Ta stöd av andra

Sortera eller pausa dina tankar och känslor genom att prata med någon annan. Vänd dig alltid till någon vuxen om du får tankar eller känslor som är extra svåra att hantera på egen hand.

Avslutningsvis

Nu har du och dina närstående fått inledande information och behandlingsråd kring depression. Behandlingen kan ta olika lång tid. Målet är att du så småningom blir helt frisk från depressionen. Behandlingen minskar också risken för att du får en ny depression.

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En Väg In: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.