

NEDSTÄMDHET & DEPRESSION

Alla människor känner sig då och då ledsna eller nedstämda. Det kan vara en naturlig reaktion på något jobbigt som sker eller så finns bara känslorna där utan någon tydlig anledning. Om du känner dig nedstämd, orkeslös och har tappat lusten till sådant du tidigare tyckt om att göra kan det vara tecken på att du drabbats av en depression. Depression är en folksjukdom som drabbar många människor någon gång i livet. Det viktigaste du kan göra när du blivit deprimerad är att söka hjälp, depression är nämligen en sjukdom som du, med rätt behandling, kan börja tillfriskna från redan efter några veckor.

Varför blir vi deprimerade?

Det finns många olika anledningar till varför vi blir deprimerade och dessa skiljer sig åt från person till person. Det vi vet är att både medfödda såväl som miljömässiga faktorer kan inverka. En del personer har lättare för att bli deprimerade än andra och hamnar ofta i depressioner. Depression kan också triggas av yttre faktorer såsom långvarig stress eller en förlust. Vissa personer blir deprimerade utan tydlig anledning. Precis som anledning till att vi blir deprimerade skiljer sig mellan olika personer skiljer sig också behov av behandling och hur länge vi behöver för att må bättre igen

Symtom vid depression

Hur vet vi då om vi är deprimerade? Depression kan yttra sig på många olika sätt för olika personer. Vi kan märka av det både på kroppen och hjärnan. Här är några vanliga symtom som förekommer vid nedstämdhet och depression.

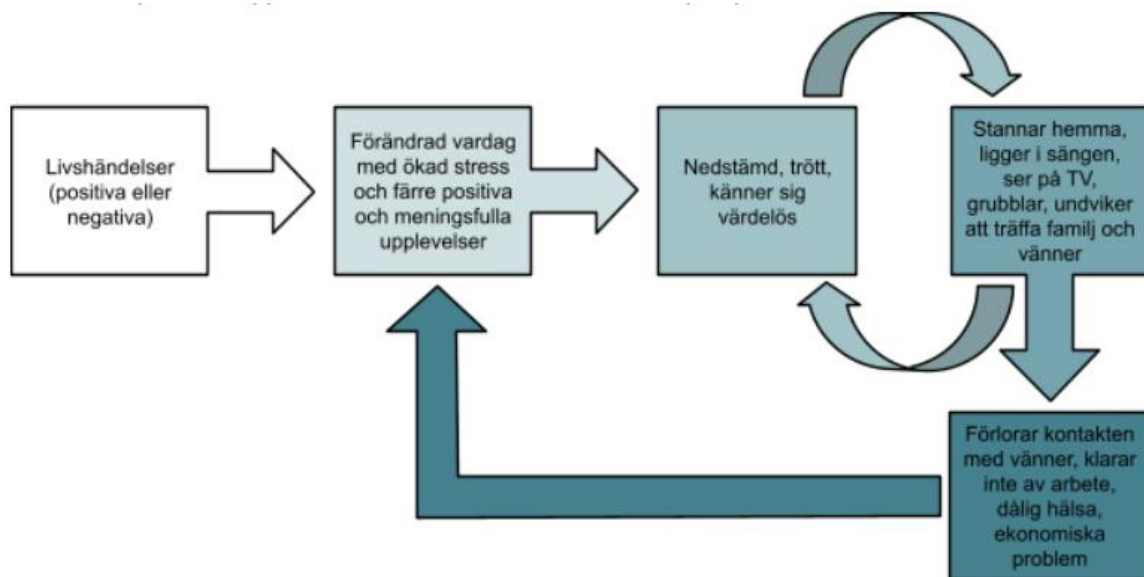
- Brist på energi – Förutom ihållande nedstämdhet kan depressionen ta sig uttryck i brist på energi och minskad lust till att göra saker, ibland till den grad att dagliga sysslor upplevs som övermäktiga.
- Sömnstörning – Insomningssvårigheter och försämrad sömnkvalitet upplever de flesta vid depression. Vissa personer kan även ha ett ökat sömnbehov.
- Ändrad aptit – minskad eller ökad aptit och viktförändring.
- Oro och/eller ångest – Ofta förekommer obehaglig oro i olika grad.
- Svårigheter att koncentrera sig.
- Uppgivenhet, känslor av meningslöshet, värdelöshet, skuld och skam.
- Minskad livslust – Tankar på att livet inte känns meningsfullt och tankar på döden som varierar i styrka och intensitet.

Tankar på att skada sig själv

En del personer får tankar om döden eller tankar om att själva vilja dö. Har du tankar om att skada dig själv på något sätt är det viktigt att du berättar om dessa tankar för någon du har förtroende för. Om du känner att du inte orkar leva mer och planerar att ta ditt liv ska du söka hjälp direkt, antingen genom att besöka en psykiatrisk akutmottagning eller att ringa 112.

Depressionsspiralen

Depressionssymtom medför problem som ofta skapar en negativ depressionsspiral. Nedanstående modell visar hur depression kan uppstå och vidmakthållas:



Olika livshändelser och förändringar, som både kan vara positiva eller negativa, leder till en förändrad vardag med ökad stress och färre positiva upplevelser. Ur detta kommer känslor av nedstämdhet, trötthet och uppgivenhet. I detta läge är det vanligt att man förändrar sitt beteende, många blir passiva, stannar hemma, grubblar mer än vanligt och börjar dra sig undan från vänner och familj. Sådana undvikanden av aktivitet och social kontakt är typiska vid depression eftersom de gör att det känns lite bättre för stunden. På lång sikt innebär dessa beteenden dock en risk för att depressionen förvärras. De beteenden som innebär kortsiktig lindring för med sig långsiktiga problem som exempelvis att man försämrar sin hälsa och förlorar kontakten med vänner. Det som fungerar på kort sikt kan göra att depressionen blir värre på lång sikt.

Vad kan jag själv göra?

Om du känner dig deprimerad är det viktigt att du fortsätter att aktivera dig och gör sådant du brukade tycka om innan du började må sämre, även om lusten till detta minskat. Det är vanligt att vi vill dra oss undan och isolera oss när vi mår dåligt. Om vi gör det är risken stor att vi mår ännu sämre eftersom vi gör ännu färre saker som gör oss glada. Det är även vanligt att sömn, fysisk aktivitet och kost påverkas av depression. För att börja må bättre är det extra viktigt att hitta regelbundna vanor, även om det känns tungt och motigt. På nästa sida hittar du mer detaljerad information om hur du kan börja arbeta med att bryta nedstämdheten.

Tips på sätt att bryta depressionsspiralen och börja må bättre

Nedstämdhet uppstår oftast när man ägnar mindre tid åt aktiviteter man mår bra av och spenderar mer tid åt aktiviteter som försämrar måendet. Exempelvis är det vanligt att man drar sig undan socialt och minskar på de fysiska aktiviteterna. Istället grubblar man kanske mer, sitter hemma själv och blir alltmer passiv. Ju mer man undviker det som ger glädje och mening i livet, desto mer nedstämd brukar man bli. Om man inte bryter det kan det på sikt utvecklas till en depression. Därför kan det vara hjälpsamt att kartlägga vad du gör för mycket och för lite av. Vi kan kalla det du gör för mycket av för **“röda aktiviteter”** och det du gör för lite av för **“gröna aktiviteter”**. Välj själv de råd som du tycker är meningsfulla.

- En förändring du kan göra är att öka gröna aktiviteter och minska röda aktiviteter. Börja med att skriva en lista med dina röda och gröna aktiviteter. Gröna aktiviteter kan också vara sådant du vanligtvis inte gör men som du tror att du skulle kunna må bra av. Planera in gröna aktiviteter i din kalender och följ det från och med idag! Om du inte har en kalender är det klokt att införskaffa en. Sätt gärna påminnelse på mobilen så de gröna aktiviteterna inte glöms bort. Fundera över vilka röda aktiviteter du kan minska och eventuellt ta bort. Ju fler gröna aktiviteter i kombination med så få röda som möjligt, desto bättre. Här kommer ett exempel;
 - Tacka ja när kollegorna föreslår en after work.
 - Träffa vänner när de vill ses. Ta egna initiativ att träffa vänner och familj.
 - Börja träna igen på mitt gym och fråga en kompis om hen vill haka på.

Exempel på röda aktiviteter och hur du kan göra istället;

- **Grublerier nästan varje kväll.** Istället för att grubbla ska jag träffa vänner och/eller träna. Jag ska problemlösa (se nedan) i max 1h/v från och med nu.
 - **Jag tar på mig för mycket på jobbet för att slippa gå hem till min knackiga relation.** Istället för att undvika ska jag ta ett seriöst samtal med min partner. Jag ska också tacka nej till fler arbetsuppgifter och delegera ut mer.
- Forskning har visat att regelbunden fysisk träning i de flesta fall har en starkt positiv inverkan när man är nedstämd. Träna medelintensivt i minst 45 minuter, minst tre gånger i veckan. Om du inte tränat alls på länge, börja med dagliga promenader på minst 30 minuter och öka successivt.
 - Ät regelbundet och näringsrikt. Se till att äta frukost, lunch och middag vid ungefär samma tid. Ät gärna 2-3 mellanmål om dagen.
 - Problemlösning. Det är lätt att fastna i ett ältande och oro när man är nedstämd. Då kan det vara bra att sätta sig ned 1 gång varje vecka och skriva

ned orostankarna och det man ältar. Notera sedan om detta är något du kan förändra till det bättre - gör det i så fall. Om du saknar kontroll - öva på att acceptera att det är som det är med den saken och om du är osäker - avvakta och ta upp det vid behov om en vecka, då det ev. klarnat.

- Sömnen kan påverkas vid nedstämdhet. Här är några tips för att sova bättre:
 - Varva ned före sänggåendet.
 - Avstå från koffein och att äta sent.
 - Ta inte tupplurar under dagen.
 - Se till att ha ett mörkt och svalt sovrum.
 - Lagg dig i sängen när du är sömning. Om du inte somnat inom 20 minuter, gå upp och ägna tid åt en lugn aktivitet tills du återigen känner dig sömning. Först då går du och lägger dig i sängen igen. Upprepa detta tills du somnar i sängen. Syftet är att koppla sängen med sömn, inte med grubbel och vakenhet.
 - Gå upp samma tid varje dag.
 - Undvik skärmar på kvällen.
 - Se till att vara utomhus i dagsljus minst 20 min/dag, även när det är en molnig dag. Att vara ute stimulerar melatoninproduktionen, som är ett viktigt sömnhormon.
- Risken att drabbas av depression ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion. Minska alkoholkonsumtionen så mycket som möjligt. Om du tycker att det låter svårt kan du prova med att halvera din konsumtion, det är en bra start och ger effekt på hälsan och ditt mående.
- Ibland kan ens nedstämdhet helt eller delvis bero på svårigheter i relationer. Kanske kan man ha svårt att kommunicera sina behov eller ta upp något som gör en osäker. Fundera på vad du vill med relationen i fråga och hur du kan uttrycka det så tydligt som möjligt. Gör en plan för vad, hur och när du ska ta upp det som bekymrar dig. Skriv gärna ner och öva på att säga det högt för dig själv. Rollspela gärna med en vän om du har möjlighet.
- Många som är nedstämda får mindre kontakt med sina **värderingar**. Det kan handla om saker kopplade till exempelvis relationer, arbete/utbildning, hälsa eller fritid. Att leva i enlighet med sina värderingar innebär att handla på sätt som tar oss närmare det vi finner viktigt. Vid nedstämdhet är det vanligt att välja bort sådana aktiviteter eller göra mycket mindre av dem. Det gör ofta nedstämdheten värre. Testa skriva ner dina värderingar, exempelvis att vara en god vän eller att ha en stimulerande fritid. Fundera sedan på huruvida du ägnar dig åt aktiviteter som är i enighet värderingarna. Fundera även på om du kan lägga till fler sådana aktiviteter. En aktivitet kopplad till värderingen *ha en stimulerande fritid* skulle kunna vara att gå en kurs i oljemålning.

Telefonnummer för dig som behöver prata med någon:

Landstingsväxel till Vårdcentral eller Psykiatriska akutmottagningen: telefon 023-49 00 00

Vårdguiden 1177: telefon 1177

Mind Självmordslinjen: chatt via mind.se eller telefon 90101.

Jourhavande präst: nås via 112.

Jourhavande medmänniska: telefon 08-702 16 80.

Bris - Barnens rätt i samhället: telefon 116 111.

Mer information om nedstämdhet och depression**Poddavsnitt**

Psykologsnack avsnitt 16 - Depression

Böcker**Avslappnings- och mindfulness-övningar**

<https://www.sofiaviotti.com/ovningar-i-sjalvmedkansla>

Appen Snorkelövning

Appen 29k