



# Depression

– information till dig som är ung

Barn och ungdomsentrén



Region  
Västernorrland

## Depression

Alla människor är nere och ledsna ibland, det är en del av livet och att vara människa. Ofta, men inte alltid, har det hänt något som gjort en stressad eller orolig innan man blivit deprimerad. Ibland finns det ingen särskild orsak till varför man blivit deprimerad.

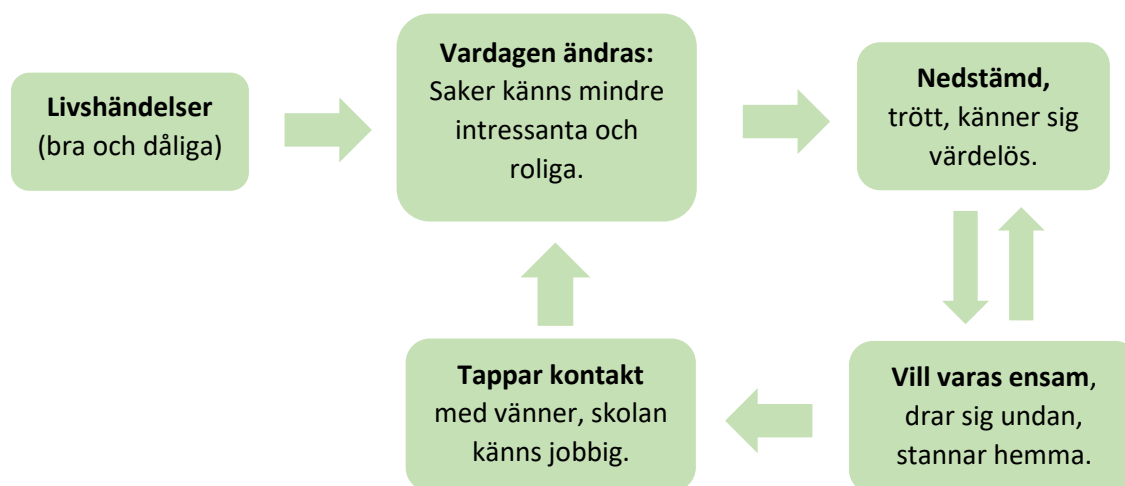
Att vara deprimerad är något annat än att vara nere och ledsen. Vid en depression känner man sig nedstämd större delen av dagen, nästan alla dagar. Vissa dagar kan man må bättre och andra sämre.

En depression påverkar hur man tänker och känner och kan också påverka hur man sover, äter och ens koncentration. Vissa personer klarar av jobbiga situationer bättre än andra. Hur ens depression utvecklas kan bero på ens känslighet och ärftlighet. När man är deprimerad kan det kännas som att man alltid kommer att vara det. Depressioner går över, ibland av sig själv men ibland kan man behöva hjälp för att ta sig ur den och börja må bra igen.

Du är inte ensam!

## Depressionsspiralen

Modell över hur en depression kan uppstå eller stanna kvar.



## Tankar och känslor vid depression

**Känslor av värdelöshet eller skuld** – När man har en depression kan man få skuld-känslor efter att ha bråkat med andra, men också för sådant som man inte alls kan rå för. Vid en depression kan man även känna att man är till besvär eller att man inte är lika mycket värd som andra fast man är det.

**Tankar på döden** – Under en depression kan man ibland få tankar om att livet är tungt och att det aldrig kommer att bli bättre.

Det är normalt att fundera över livets mening ibland. När man är deprimerad finns det en risk att dessa tankar kan bli starkare och man kan få självmordstankar. Det är viktigt att ta dessa tankar på allvar, och berätta för någon om dem – exempelvis för en förälder eller en annan trygg vuxen. Du är inte ensam och det finns bra hjälp att få.

### Vid en depression kan man ha:

- Svårt att sova, sova för lite eller väldigt mycket.
- Förändrad aptit, äta för lite eller för mycket.
- Kroppsliga besvär, som magont eller huvudvärk
- Trötthet och energilöshet som inte går att vila bort.
- Svårt att koncentrera sig och tänka.
- Tankar på döden och inte vilja leva.



## Vad kan jag göra själv?

**Sköt om dig!** Att ta hand om sig själv kan vara svårare när man är deprimerad. Bland det allra viktigaste är att få ordning på sömnen och att äta regelbundet – även frukost! Det är också bra att röra på sig, och allra helst utomhus och i dagsljus. Andra bra sätt att ta hand om sig själv kan vara att lyssna på musik du tycker om, att se en film eller göra någonting annat som brukar få dig på bättre humör.

**Prata med någon!** Det är bra att prata med någon när man är deprimerad, då det kan vara lätt att fastna i grubbel. Genom att prata med någon så kan den hjälpa en att sortera i tankarna. Att prata med någon kan också ge en paus från de jobbiga tankarna och hjälpa dig att göra saker trots att det kan kännas motigt. Det är vanligt att lusten och orken kommer tillbaka allt eftersom man börjar göra saker.

**Följ gamla rutiner!** När man är deprimerad är det lätt att gamla vanor och rutiner i vardagen bryts. Vardagsrutinerna som bryts kan exempelvis vara fritidsaktiviteter, hygien (som att duscha) eller läsläsning. Det är oftare lättare att komma sig för att göra saker som följer ett känt mönster.



**Aktivera dig även om du inte har lust!** När man är deprimerad är det vanligt att man inte känner för att göra saker. Aktivitet är bra för att minska nedstämdhet, och det hjälper även till att skapa lust och intresse. Et bra steg är därför att börja göra något som kan ge dig mer lust och intresse. Ibland kan man även behöva hjälp av andra för att komma igång och genomföra aktiviteter.



#### **Aktivera dig, steg för steg**

På nästa sida kan du skriva ner och planera för att testa göra saker som kan få dig att börja må bättre. Planerar vi för när och hur vi ska göra något, ökar sannolikheten att de blir av. Börja inte med för stora saker – tänk på att små saker också kan få en att må lite bättre. Som att exempelvis fika något gott, lyssna på bra musik, se en spännande film tillsammans med någon eller att ta en promenad.

**Ta gärna hjälp av någon – det kan kännas enklare att göra saker tillsammans**

Lista över aktiviteter jag kan testa för att må bättre:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG



## Hjälplinjer:

### **Jourhavande medmänniska: 08 – 702 16 80**

Alla vardagar 21.00 – 06.00

### **1177 Vårdguiden Sjukvårdsrådgivning:**

1177, dygnet runt.

### **Mind – Självmordslinjen: 90 101**

Alla dagar klockan 06.00 – 24.00

### **Mind – Föräldralinjen: 020 – 85 20 00**

Vardagar klockan 10.00 – 15.00, torsdagar klockan 19.00 – 21.00.

### **BRIS – 116 11**

Vardagar klockan 10.00 – 21.00, och helger 14.00 – 21.00

## Websidor med chatt:

### **[www.sjalvskadechatten.shedo.se/](http://www.sjalvskadechatten.shedo.se/)**

Måndag – torsdag, lördag – söndag klockan 20.00 – 22.00

Det går även att mejla: **[jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)**

### **[www.mind.se/sjalvmordslinjen](http://www.mind.se/sjalvmordslinjen)**

### **[www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/](http://www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/)**

### **[www.bris.se](http://www.bris.se)**



## Kontaktuppgifter Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**. Där har vi möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

**060-67 76 00**

### **Besöksadress BUE**

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik