

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 faktorer såväl som miljömässiga faktorer kan påverka. En del personer har lättare för att bli deprimerade än andra och hamnar ofta i depressioner, det finns forskning som tyder på att detta kan vara ärftligt. Depression kan också triggas av yttre faktorer såsom långvarig stress eller en förlust, ofta är det en kombination av många olika faktorer. Vissa personer blir deprimerade utan tydlig anledning. Precis som anledning till att vi blir deprimerade skiljer sig från person till person skiljer sig också behov av behandling samt hur lång tid det tar att häva depressionen åt.

Symtom vid depression

Hur vet vi då om vi är deprimerade? Depression kan yttra sig på många olika sätt, vi kan märka av kroppsliga symtom som huvudvärk, problem med magen eller spänningar i kroppen. Många får ökad ångest och oro samt känner sig trötta och energilösa. Vi kan också uppleva kognitiva symtom, det vill säga förändringar i hur vi tänker och fungerar mentalt, vi kan få minnes- och koncentrationssvårigheter och tankar om meningslöshet. 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, det finns bra hjälp att få. Vilka symtom känner du igen hos dig själv?

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, även om lusten till detta minskat. Det är vanligt att vi när vi mår dåligt vill dra oss undan och isolera oss, detta kommer inte att hjälpa dig ur depressionen. Det är även viktigt att du rör på dig då fysisk aktivitet är en mycket väsentlig komponent för att motverka depression och nedstämdhet. Sömn och kost är andra saker som ofta påverkas negativt vid depression, undersök hur dina beteenden förändrats och vad du kan göra för att skapa mer hållbara vanor.

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.