

Barn med nedstämdhet och depression

Vad är nedstämdhet och vad är depression?

Alla är ledsna och trötta ibland. Man kan ha bråkat med en kompis, eller kanske saknar man någon person som man tycker om. En del blir ledsna när det händer jobbiga saker, eller känner sig trötta när de har haft mycket att göra i skolan. Om man är trött och ledsen så säger man ibland att man känner sig nedstämd. Alla är nedstämda ibland, och oftast mår man snart bättre. Om man känner sig ledsen under några veckor utan att det känns bättre, samtidigt som skolan eller livet hemma påverkas mycket, så kan man ibland säga att man har en depression. Då kan man behöva hjälp för att känna sig bättre.

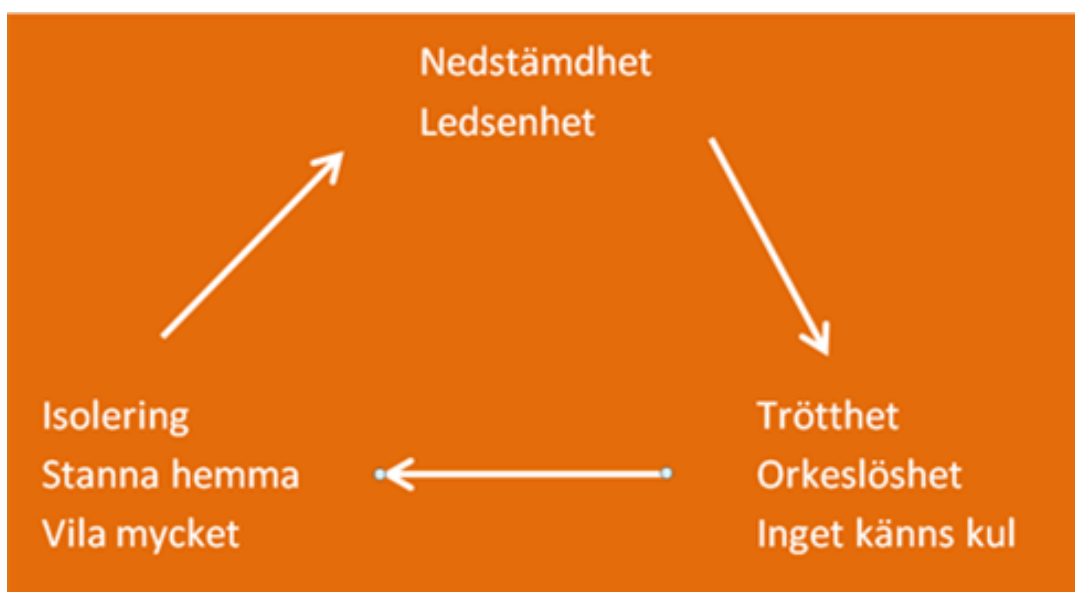
Vanliga symtom på depression

Om man har en depression märker man att man har känt sig ledsen och ofta även trött under en längre tid. Det är också vanligt att man tappar lusten att göra saker som har känts roliga tidigare, som att träffa kompisar, gå till skolan eller att träna. Man kan även bli mer arg eller irriterad. Det är också vanligt att man får problem med sömnen. Det kan man märka genom att man sover för lite eller att man sover för mycket. Samma sak gäller för mat och aptit. När man har en depression kanske man inte vill äta alls, eller vill äta mer än tidigare. När man är nedstämd eller har en depression kan man också tycka att livet känns jobbigt och tungt.

Varför blir man deprimerad?

Man kan bli nedstämd eller depressiv av olika orsaker. Exempelvis kanske något nytt har hänt i ditt liv såsom skolbyte eller att dina föräldrar har flyttat isär, man kan ha förlorat ett husdjur eller ha kompisproblem. Det är också vanligt att bli nedstämd när relationer tar slut. Många vet själva vad de är ledsna över, medan en del har svårt att sätta fingret på vad som är fel. Oftast mår man bättre på egen hand efter ett tag, men ibland fastnar man i något som brukar kallas den depressiva spiralen.

Den depressiva spiralen uppstår eftersom nedstämdhet ofta för med sig trötthet och minskad lust för att göra saker. När vi stannar hemma istället för att göra saker missar vi mycket roligt, och att missa det roliga leder till att vi blir mer nedstämda. Och när vi blir mer nedstämda får vi ännu mindre ork och lust att göra saker. När man har hamnat i en depressiv spiral behöver man hjälp för att kunna ta sig ur den och på så sätt må bättre.



Omgivningen påverkar

För barn och unga har föräldrarna ansvar för att se till att barnen mår bra. Har man mycket konflikter med sina föräldrar, eller om det finns andra saker i ens omgivning som bidrar till att man känner sig stressad eller ledsen, så har föräldrarna ansvar för att det ska bli bättre.

På samma sätt kan det finnas saker i skolan som bidrar till att man är ledsen. I skolan är det lärarna och personalen inom elevhälsan som har ansvar för att eleverna ska må så bra som möjligt. Även du som ung kan göra mycket själv för att må bättre, här nedan kommer några förslag vad du kan göra med stöd från din omgivning.

Vad ska man göra för att må bättre?

Aktivering

Man kan ha många tankar och känslor när man har en depression, exempelvis att livet känns meningslöst, och att man inte har ork. Dessa tankar och känslor påverkar ens beteende vilket kan leda till att man gör färre saker och blir mindre aktiv. Det bästa tipset för att må bättre när man har en depression är att försöka göra mer av de saker som man tyckte var roligt tidigare, även om det i förväg känns svårt och jobbigt. Om man gör mer roliga aktiviteter lyckas man ofta samtidigt att bryta den depressiva spiralen. Det gör i många fall att man mår bättre!

Mat, sömn och motion

Om man känner sig nedstämd är det viktigt att tänka på att behålla bra rutiner. Även om man inte känner att man har någon aptit är det ändå viktigt att äta, och även om man inte känner för att motionera eller träffa kompisar är det bra att man försöker göra det ändå! Att motionera är riktigt bra om man har låg energi. Även om det kan vara jobbigt att komma igång, så ger det oftast energi tillbaka när man väl börjat. När det är ljust utomhus är det bra att passa på att vara ute i solljus/dagsljus. Ljuset gör dig piggare och hjälper att göra dig sömnig när det blir mörkt på kvällen. För att sömnen ska bli bra är det viktigt att även där hålla sig till rutiner; att lägga sig vid samma tid varje kväll och att inte sitta med någon skärm precis innan läggdags.

Prata med någon

Om man känner sig nedstämd och ledsen kan det vara skönt att prata med någon som man litar på. Det kan vara en kompis, en förälder, en lärare eller kanske någon som jobbar inom sjukvården.

Vad kan man göra som förälder?

Det kan vara tufft att ta sig an de utmaningar som beskrivs ovan. Som förälder fyller man en viktig funktion i att uppmuntra och stödja sitt barn i att fortsätta med goda rutiner och ta sig an roliga saker när barnets egen motivation saknas. Som förälder kan man behöva backa från sina krav på vad ens barn ska göra på dagarna, och under en period istället satsa på att aktiviteterna känns så meningsfulla och roliga som möjligt för barnet.

Vad händer i kroppen?

När man är deprimerad märks det inte bara på beteendet utan hela kroppen påverkas. När vi är deprimerade har man sett att vissa delar av hjärnan är mindre aktiva, och de ämnen som hjärnan använder för att fungera bra hamnar i en obalans. När det gäller barn vill vi inom hälso- och sjukvården att barn och föräldrar får prata om sitt mående och arbeta med sitt beteende först. Om det sedan behövs mer hjälp kan man ibland få medicin för sin depression.

Det omvända gäller också, att vissa saker i kroppen kan göra att man blir nedstämd och deprimerad. Det kan därför vara bra att träffa en läkare för att utesluta kroppsliga orsaker. Det kan till exempel handla om sköldkörtelproblem eller brist på olika näringsämnen.