

Lær at håndtere depression

Hvad er depression?

Depression er en følelse af, at alting er ligegyldigt, og er så stærk, at den påvirker en persons funktionsevne. Skole? Arbejde? Socialt liv? Depression kan få blot det at komme ud af sengen om morgenen til at føles som at bestige Mount Everest. Den gode nyhed er, at du ikke behøver at bestige det alene. Ved at bede om hjælp kan du få redskaber til at gøre bestigningen nemmere. Bare rolig – du skal nok klare den.

Symptomer:

Der er nogle få vigtige symptomer, som kan fortælle, om det, du oplever, er langt værre end en almindelig nedtur.

Ifølge American Psychological Association kan symptomerne på depression omfatte:

- Nedtrykthed. Hele dagen. Hver dag. I flere dage.
- Et betydeligt uønsket vægttab
- Manglende energi selv efter en god nats søvn
- Følelse af uduelighed eller skyld
- Vanskeligt ved at koncentrere sig eller træffe beslutninger
- Tanker om døden eller om at tage sit eget liv

Lær at håndtere depression:

Depression kan nemt få dig til at føle dig isoleret og alene. Vær ikke bange – vi er her for dig. Ingen skal opleve svære stunder helt alene. Vi klarer det her sammen.

Her er nogle råd til, hvordan du kan arbejde dig over tristheden.

- Bed om hjælp. Det at have kontakt med et rigtigt menneske kan hjælpe dig gennem den sorg, du mærker lige nu, og skabe en strategi for, hvordan du på længere sigt kommer ud af mørket.
- Egenomsorg. Når man er deprimeret, kan det at tage sig af sig selv føles uoverskueligt. Vælg at fokusere på en enkelt ting, såsom at spise et måltid, at komme i tøjet eller at tage et brusebad. Har du valgt en ting? OK, godt. Lad os gøre det.

- Luk nogen ind. Når man er deprimeret, er det sidste i verden, man orker, at være sammen med andre mennesker. Men faktisk siger videnskaben, at en af de vigtigste måde at håndtere en depression på er ved at fastholde den mest betydningsfulde del af dit sociale liv. Så prøv at lukke bare en enkelt ven ind, og fortæl, hvad der foregår. Ved du ikke, hvordan du skal begynde? Prøv at sende en sms som denne: "Hej, jeg har det svært lige nu, og jeg kunne godt bruge noget selskab. Har du lyst til at ses?"
- Søg professionel hjælp. Mental sundhed er sundhed. Så nogle gange skal der en læge til for at finde ud af, hvordan du bedst kan blive hjulpet. Det er aldrig for tidligt at bede om hjælp. At få professionel hjælp kan give dig de rigtige værktøjer til at komme ud af mørket.

Typer:

De mest almindelige typer af depression er:

- Klinisk depression: Ifølge det amerikanske National Institute of Mental Health er klinisk depression den mest almindelige type depression. Normalt stilles diagnosen, hvis der er to uger eller mere med depressive symptomer som enorm tristhed, skyldfølelse og manglende interesse for ting, som vedkommende normalt holder af.
- Bipolar lidelse: Bipolar lidelse er ikke det samme som depression. Der er dog ofte symptomer på depression – humøret vil svinge mellem depressive og maniske stemninger.
- Fødselsdepression: At få et barn har indflydelse på hormonerne i kroppen. Nogle gange kan de hormonelle ændringer udløse symptomer på depression.
- Præmenstruel dysfori (PMD): Hormonelle ændringer kan være en voldsom belastning af hjernen og kroppen. PMD er en type depression, som kan påvirke kvinder i forbindelse med menstruation. Det giver langt værre symptomer end det mere kendte PMS.
- Vinterdepression (SAD): Nogle gange kan man opleve depression i forbindelse med årstidernes skiften. Lidelsen optræder normalt om vinteren, når vejret er koldt, og dagslyset er sparsomt. Vinterdepressioner går normalt over, når årstiderne skifter. Det betyder dog ikke, at man bare skal vente på, at det går over. Tal med lægen om det.

Risikofaktorer og årsager:

Risikofaktorer for depression omfatter:

- Familiehistorik eller personlig historik
- Omfattende stressfaktorer inklusive traumer eller livsforandringer som skilsmisse, dødsfald blandt familiemedlemmer, flytning eller karriereskift.
- Kronisk sygdom eller visse typer medicin
- Afhængighed af alkohol eller stoffer
- Kvinder har forøget risiko fra de sene teenageår, til de er i begyndelsen af 30'erne.

Sådan behandles depression:

Selv de sværeste tilfælde af depression kan behandles. Og jo før, man søger hjælp, jo bedre. Behandlingen af depression består typisk af terapi og medicin. Andet, der kan have en effekt ved depression:

- Regelmæssig fysisk aktivitet og motion
- Gode, faste søvnvaner
- Samvær med venner og dem, man holder af, og at tage imod den hjælp, der bliver tilbudt
- Forståelse for, at humøret gradvist vil blive bedre, men at det kan tage tid
- At få en større forståelse for sin depression og opmærksomhed på, hvad der virker, og hvad der ikke virker, når du og din læge sammen afprøver forskellige behandlingsmetoder
- At tale med din læge er det første skridt til at lære mere om, hvordan du har det, og hvilke muligheder til at styrke din mentale sundhed, som vil være mest effektiv for dig.