

Hvordan takle depresjon

Hva er depresjon?

Depresjon er en følelse av at alt er meningsløst, og denne følelsen er så sterk at den går ut over evnen til å fungere i hverdagen. Skolearbeidet? Jobben? Det sosiale livet? Depresjon gjør at man føler at bare det å komme seg ut av senga om morgenen er som å bestige et fjell. Men du må ikke bestige fjellet helt alene. Hvis du ber om hjelp, kan det hende at du får de nødvendige redskapene som skal til for å mestre oppgaven. Ingen grunn til å stresse – dette klarer du.

Symptomer:

Noen hovedsymptomer kan gi deg en pekepinn på hvorvidt du står overfor en mye større utfordring enn vanlig.

Ifølge American Psychological Association kan symptomer på depresjon blant annet omfatte:

- Nedstemthet. Gjennom hele dagen. Hver eneste dag. I mange dager.
- Utilsiktet og stort vekttap
- Følelsen av å ikke ha energi til tross for at man har sovet godt
- En følelse av å være verdiløs eller skyldfølelse
- Konsentrasjonsvansker eller vansker med å ta avgjørelser
- Døds- eller selvmordstanker

Slik håndterer du depresjon:

Depresjon kan få deg til å føle deg isolert og alene. Men ikke vær redd, vi kan hjelpe deg. Ingen skal måtte gå gjennom en vanskelig tid alene. Sammen kan vi klare det.

Her er noen måter du kan begynne å jobbe deg gjennom de triste følelsene på.

- Be om hjelp. Du kan håndtere nedstemtheten du føler og finne strategier for å på lang sikt komme deg ut av den vanskelige tiden ved å ta kontakt med et annet menneske.
- Å ta vare på seg selv. Det kan føles vanskelig å ta vare på seg selv når man er deprimert. Velg deg ut én ting du vil fokusere på, som å spise et måltid, ta på deg klær eller ta en dusj. Har du valgt én ting? Glimrende. La oss sette i gang.

- Snakk med noen. Når du er deprimert, har du absolutt ikke lyst til å tilbringe tid med andre mennesker. Men forskere har funnet ut at depresjon kan takles bedre hvis man opprettholder viktige deler av det sosiale livet. Snakk med en venn, og fortell vedkommende hva som skjer. Vet du ikke hvor du skal starte? Hva med å sende en tekstmelding som: "Hei, jeg har det vanskelig om dagen og kunne trengt litt selskap. Hva med å møtes?"
- Snakk med en spesialist. Mental helse er en viktig del av helsen. Og noen ganger må det en lege til for å finne den beste fremgangsmåten for deg. Det er aldri for tidlig å be om hjelp. Hvis du ber en spesialist om hjelp, kan det hende at du får de nødvendige redskapene som skal til for å komme deg ut av mørket.

Typer:

Vanlige depresjonstyper omfatter:

- **Alvorlig depresjon:** Alvorlig depresjon er ifølge National Institute of Mental Health den vanligste depresjonstypen. Denne typen varer vanligvis i to eller flere uker med symptomer på depresjon, deriblant følelsen av å være verdiløs, skyldfølelse og manglende interesse for ting du pleide å like.
- **Bipolar lidelse:** Bipolar lidelse er ikke det samme som depresjon. Men lidelsen kan ofte ha symptomer på depresjon, deriblant alvorlige humørsvingninger.
- **Fødselsdepresjon:** Hormonbalansen i kroppen kan forandre seg når man får barn. Og noen ganger kan disse hormonendringene utløse symptomer på depresjon.
- **Premenstruell dysforisk forstyrrelse (PMDD):** Hormonendringer kan være en stor påkjenning for både hjernen og kroppen. PMDD er en depresjonstype som rammer menstruerende kvinner. Den omfatter blant annet symptomer som er mer alvorlige enn vanlig PMS.
- **Sesongavhengig depresjon (SAD):** Mennesker kan noen ganger oppleve depresjon når årstidene forandrer seg. Som oftest oppleves SAD om vinteren når været blir kaldt og dagene blir kortere. SAD blir ofte bedre når én årstid går over i en annen. Men det betyr ikke at du ikke bør søke hjelp. Snakk med legen din.

Risikofaktorer og årsaker:

Risikofaktorer for depresjon omfatter:

- Familiehistorikk og personlig historikk
- Store, stressende endringer i livet, deriblant trauma eller livsendringer som slutten på et forhold, dødsfall i familien, flytting eller karriereendringer.
- Kroniske sykdommer eller visse medisiner
- Avhengighet av alkohol og narkotiske stoffer
- Kvinner i slutten av tenårene eller tidlig i trettiårene er mest utsatt

Slik behandler du depresjon:

Selv de mest alvorlige tilfellene av depresjon kan behandles. Jo raskere du søker hjelp, jo bedre. Depresjon behandles vanligvis med terapi og medisiner. Andre faktorer du bør vurdere hvis du er deprimert:

- Dra på trening og delta i regelmessig fysisk aktivitet
- Oppretthold en sunn og regelmessig søvnrytme
- Tilbring tid med venner og familie, og ta imot hjelpen du blir tilbudt
- Vær deg bevisst at humøret vil komme seg gradvis, og ikke øyeblikkelig bli bedre
- Lær mer om depresjonen din og vær oppmerksom på hva som fungerer – og ikke fungerer – når du sammen med legen din utforsker forskjellige behandlingsmetoder
- En samtale med legen din er en god start for å finne ut mer om følelsene dine og hvilke alternativer du har når du skal håndtere den mentale helsen din.