

Vad känner du igen dig i av det som står i texten?

Vad känner du inte igen dig i?

Kommer du på några frågor som du vill ställa till din psykolog, skriv i så fall dem här och ta med till nästa besök!

BOKTIPS

I boken "Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga" av Liv Svirsky går det att läsa mer om depression.

Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • kontakt@momentpsykologi.se
www.momentpsykologi.se • Telefon: 08-533 315 43 • Org.nr: 556821-2780



Depression

Emil är 15 år och har alltid älskat att spela fotboll. De senaste månaderna har något förändrats och Emil har missat flera träningar. Emil har känt sig nere och det är som att det inte längre finns någon mening med att gå på fotbollsträningarna. Emils vänner har börjat kalla honom "tråkmåns" för att han alltid ställer in eller struntar i att dyka upp. Även hans lärare har märkt att Emil verkat ovanligt trött på lektionen och att han haft svårare att koncentrera sig. Hemma tycker hans pappa att Emil är ovanligt lättirriterad och mest håller sig för sig själv på rummet. När fotbollstränaren ringer och frågar Emil hur han mår blir han först lite irriterad. Samtidigt känns det skönt att någon har sett och lagt märke till att han känt sig nere och som berättar att det finns hjälp att få.



VAD ÄR DEPRESSION?

Vi är alla ledsna och känner oss lite nere ibland. Det är inget konstigt. Men om man har känt sig väldigt ledsen, varje dag, i flera veckor, tycker att det mesta är meningslöst, har mindre lust att hitta på saker, saknar aptit eller äter mer än vanligt, sover dåligt, har svårt att koncentrera sig, känner sig trött och ibland till och med tänker att man inte orkar leva längre, då kan det bero på att man har en depression. Idag finns det god hjälp att få om man är deprimerad. Därför är det viktigt att du säger till en vuxen om du känner igen dig i något av det som står här!

HUR VANLIGT ÄR DET?

Man räknar med att ungefär en femtedel av alla människor någon gång under livet kommer att drabbas av en depression. Det är vanligare bland vuxna än bland barn. Man räknar med att ungefär 2 av 100 barn lider av en depression och ungefär 5 av 100 tonåringar.

VARFÖR DRABBAS MAN AV DEPRESSION?

Depression beror oftast på flera olika saker samtidigt. Det är vanligare att barn som har en förälder som haft en depression drabbas än barn som inte har det. Om man är med om svåra saker i livet ökar risken att drabbas; till exempel dålig kontakt med en förälder, att en viktig person dör, mobbning eller svårigheter i skolan. Det är naturligt att göra färre saker när man känner sig trött, energilös och inte längre ser någon mening med varför man ska träffa kompisar eller till exempel spela fotboll. Det luriga är att det många gånger är det som bidrar till att man fortsätter känna sig deprimerad; att man inte längre hittar på saker som känns meningsfulla och som kan få en på bättre humör.

VILKEN HJÄLP FICK EMIL?

När Emil träffade psykologen fick han lära sig hur viktigt det är med rutiner; att ha särskilda tider för att sova, äta och motionera. Han fick även hjälp att göra saker som han tidigare har tyckt om och saker som han tänkt att han skulle göra om han mådde bättre. Man har sett att genom att göra mer av vissa aktiviteter kan man skapa förändringar i hjärnan som gör att man känner sig piggare och gladare. Emil fick även hjälp att förstå och försöka ta sig ur sina negativa tankar och grubblerier. Psykologen pratade också med hans föräldrar om vad som är viktigt att tänka på för att hjälpa sitt barn att må bra.