

Depression

Du kan ha fått en depression om du under en längre tid känner dig nedstämd, trött, inte har någon ork eller om du känner att du har tappat lusten även till sådant som du brukar tycka om att göra. Det är viktigt att inte vänta för länge med att söka hjälp.

Vad är depression och vad beror det på?

Depression räknas som en psykisk sjukdom. Det är ingen tydlig gräns mellan [nedstämdhet](#) och depression, men vid depression är symtomen svårare och pågår längre.

Depression beror på ett samspel mellan yttre faktorer och vilken sårbarhet du har för att få depression.

Vilken sårbarhet du har finns i dina gener, den föds du med. Yttre faktorer kan vara många, till exempel stress, att du eller någon du tycker om blir allvarligt sjuk, att någon du tycker om dör, ekonomiska problem eller arbetslöshet.

Man kan också få en depression när man har haft en allvarlig infektionssjukdom, till exempel covid-19.

Depression är vanligt.

Symtom

Depression kan ge flera olika symtom.

Du kan ha fått en depression om du har något eller några av dessa besvär i mer än två veckor.

Det är vanligt att ha ett eller flera av dessa besvär:

- Du är nedstämd.
- Du är trött.
- Du känner ingen glädje eller lust, inte ens till sådant du tidigare har gillat.
- Du har ingen ork eller lust att ta itu med saker, och vardagen känns jobbig och meningslös.

Du kan också känna igen dig i ett eller flera av dessa besvär:

- låg självkänsla
- känsla av hopplöshet
- svårt att koncentrera dig
- ångest, irritation eller ilska
- kroppsliga besvär
- självmordstankar.

Låg självkänsla

En depression påverkar din [självkänsla](#). Du kan tycka illa om dig själv och tänka att du är värdelös.

Känsla av hopplöshet

Att ha tankar om att livet är tomt och meningslöst är ett av symtomen på depression.

Att inte orka

Din kraft, din energi och din ork blir sämre. Du kan bli så påverkad att du inte orkar hålla ordning runt dig.

Koncentrationssvårigheter

Du kan ha svårt att läsa en bok eller följa med i en film. Du kan känna dig rastlös och ofokuserad.

Ångest, irritation eller ilska

Du kan ha [ångest](#) och oroa dig för framtiden eller för andras krav eller förväntningar. Du kan känna dig irriterad eller lätt bli arg, även för småsaker.

Kroppsliga besvär

En depression kan också kännas i kroppen. Här är några vanliga besvär:

- Du har [ont i magen](#).
- Du har [huvudvärk](#).
- Du har ont i axlarna, nacken eller ryggen.
- Du har tappat matlusten, eller äter och dricker alldeles för mycket.
- Du har tappat sexlusten.
- Du har [sömnsvårigheter](#). Det kan vara att du har svårt att somna, att du vaknar flera gånger under natten eller att du sover alldeles för mycket.

Själv mordstankar

Ibland kan depressionen göra att du tänker att det vore bättre om du inte levde. Du kan också känna att du är en belastning för dina närstående. Du kan ha tankar om att alla egentligen skulle må bättre om du var borta.

Ibland är tankarna på självmord konkreta, och du kanske har [planer på att ta ditt liv](#). Om du tänker så ska du inte vara ensam. Sök då hjälp direkt.

Vad kan jag göra själv?

Här är några råd på sådant som du kan göra själv för att må bättre.

Råden hjälper under själva depressionen. De minskar även risken för att få depression igen, om du har haft en eller flera depressioner. Det hjälper också om du vet att du har en stor risk att få depression eller om du återhämtar dig efter en depression.

Få nya, sunda vanor

Att göra förändringar när det gäller sina dagliga vanor kan verka svårt, särskilt om du inte har mått bra under en längre period. Men att bestämma dig för att göra en förändring och hålla fast vid den kan också ge dig kraft och öka din självkänsla. Det kan i sig vara ett skydd mot depression.

Rör på dig

Det finns många studier som visar att fysisk aktivitet hjälper vid depression. När du rör på sig bildas ämnen i kroppen som ger lugn och gör att du mår bättre. Du får bättre sömn och ökad motståndskraft mot [stress](#).

Försök hitta de aktiviteter du tycker är roliga och rör på dig så mycket du kan i vardagen. Vid svår och medelsvår depression kan detta kännas helt omöjligt. Gör så mycket du orkar och ha inte för höga krav på dig själv. Att röra sig lite är bättre än att inte röra sig alls.

Hur mycket du behöver röra på dig för att få effekt varierar från person till person. Det är du som vet hur mycket just du behöver för att må bra.

Du kan till exempel promenera, cykla, simma, gympa, arbeta i trädgården eller göra någon annan vardagsmotion. Det bästa är om du rör på dig varje dag, i cirka 30 minuter.

Var utomhus

Dagsljus är viktigt för att må bra. Därför är det bra att vara utomhus och röra sig mitt på dagen när det är som ljusast. Att ha bra belysning hemma och på arbetet kan också vara bra.

Försök att sova tillräckligt

Sömnen är viktig för att du ska må bra. Försök lägga dig samma tid varje kväll. Dagsljus är viktigt för att må bra och för att bli trött på kvällen. Därför är det bra att vara utomhus, helst mitt på dagen när det är som ljusast.

Ät på regelbundna tider

Att äta på bestämda tider kan ge struktur till dagen.

Försök att äta varierat och hälsosamt. Det är bra för hela kroppen och påverkar även hur man mår psykiskt. Undvik snabbmat och godis och snacks.

Undvik alkohol och droger

Det är vanligt att exempelvis [dricka alkohol](#) för att minska känslor av nedstämdhet och ångest. Men på lång sikt blir både ångesten och depressionen svårare av alkohol och droger. Alkohol ökar även risken för att du ska få allvarliga självmordstankar.

Vårdpersonalen brukar fråga om dina alkoholvanor och om du använder droger. Det är viktigt att du berättar hur mycket och hur ofta du dricker och använder droger. Annars finns det risk att behandlingen inte fungerar.

Sluta med nikotin

Du som [röker eller snusar](#) kan må bättre på sikt av att sluta med nikotin. För att göra det lättare att sluta kan du ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#).

Försök att sänka dina krav

Eftersom depressionen gör att du har mindre energi kanske du inte orkar lika mycket som tidigare. Det kan betyda att du måste acceptera att du för tillfället behöver bete dig på ett annat sätt.

Du kan behöva sänka dina krav på dig själv om du arbetar. De flesta arbetsgivare har förståelse för att man behöver ta det lite lugnare. Undvik att ta på dig extra arbetsuppgifter om du samtidigt har stora krav på dig i privatlivet.

Även när det gäller privatlivet och familjelivet är det bra att försöka sänka kraven. Försök fundera på vad som känns viktigt för dig själv och vad du gör för att andra ska bli glada.

Hitta sätt att ta det lugnt och slappna av

För att hantera stress och få mer vila kan det vara bra att lära sig [att slappna av](#).

Många tycker att det är avstressande att vara ute och gå i naturen. Att lyssna på musik, poddar eller en inläst bok kan hjälpa dig att koppla bort jobbiga tankar.

Välj lustfyllda saker även om lusten saknas

Att göra sådant som tycker är intressant och ger dig livslust är också viktigt. Gör sådant som du brukar tycka om att göra, även om lusten just då inte finns där. Det kan göra att du mår bättre efter ett tag, även om du inte trodde det från början.

Annat som skyddar mot att må dåligt

Höga krav och påfrestningar påverkar stresshormonerna i kroppen. Man kan få en depression om man har mycket stress under en längre tid.

Påfrestningar går inte alltid att minska, vi kan inte påverka allt som händer. Försök att minska kraven, om det är möjligt.

Sådant som hjälper och får dig att må mindre dåligt vid påfrestningar är bland annat stöd från närstående, familj och vänner, eller att du gör sådant som känns meningsfullt. Det hjälper också att få gemenskap i föreningar, församlingar och grupper eller forum på nätet. Det kan ge ett stöd och en känsla av att du är en del av ett större sammanhang eller gemenskap.

Denna information är selekterad från 1177, dit kan du gå in och läsa mer.

Ifall du har förslag eller kommentarer kring hur vi kan bättre hjälpa dig på Hallunda vårdcentral är du välkommen att skriva det i fritext och lämna det i receptionen.