

PSYKOLOGISK BEHANDLING

Psykologisk behandling, till exempel kognitiv beteendeterapi eller interpersonell terapi, fungerar bra vid depression. Om du känner att du kanske skulle behöva en psykologisk behandling kan du diskutera de olika behandlingsalternativen med din läkare eller din behandlare.



LITTERATURTIPS

Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni; Ström, Lars & Carlbring, Per; KBT-akademin Sverige AB ISBN 9789198151114

Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi; Andersson Gerhard, Bergström, Jan, Holländare, Fredrik, Lenndin, Jan, Vernmark, Kristofer; VIVA ISBN 9789185675067

DEPRESSION

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER
UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

VAD ÄR DEPRESSION?

Depression kännetecknas ofta av trötthet, tankar om att livet är meningslöst och att man har svårt att ta egna initiativ. Depression ser olika ut för olika personer och påverkar människor på olika sätt. Symtomen kan till exempel vara:

- Energiförlust och trötthet
- Obeslutsamhet
- Brist på engagemang och initiativförmåga
- Förändringar i sömnmönster, aptit och sexlust

För vissa personer uppstår detta i samband med olika livshändelser, såsom separationer, förluster, sjukdomar, relationsproblem eller att de vardagliga utmaningarna blir för stora. För andra har det bara funnits där så länge man kan minnas.

VAD GÖR ATT DEPRESSIONEN FORTSÄTTER?

Olika beteenden är kopplade till upplevelsorna av nedstämdhet och trötthet. Det är vanligt att man vid en depression drar sig undan, undviker kontakt med andra människor, slutar att göra saker som tidigare varit viktiga och att man har en negativ inställning till vardagen och nya utmaningar. I stunden

känns det ofta lättare att dra sig undan, då slipper man det jobbiga och man kan känna en lättnad.

Det är en helt naturlig impuls vi får, men det kan göra att vi då får färre och färre positiva och uppiggande aktiviteter om dagarna.

DET HÄR KAN DU GÖRA SJÄLV VID DEPRESSION

Ett sätt att komma över din depression är genom att göra mer av det som du mår bra av. Det finns många övertygande bevis för att ju mer man gör och ju mer positiva aktiviteter man sysslar med, desto bättre mår man.

- Du får annat att tänka på
- Du får en känsla av att du rör dig framåt – utträttar något
- Du känner dig mindre trött

Ett steg i taget

Om du ska lära dig att laga mat så börjar du antagligen inte med det mest komplicerade receptet. Kanske letar du fram några lättlagade recept och provar dig fram. Ett steg i taget. Det är likadant med att vara deprimerad. Första steget hade inte varit att hoppa upp ur sängen, städa hela huset och sen träffa en god vän på stan. Om du sätter dina mål för

högt är risken att du inte förmår dig att göra det du bestämt. Du blir besviken och känner dig värre än någonsin. Första steget är att bara göra något.

- Börja göra något som är viktigt för dig även om det inte känns bara bra. Det känns inte bättre först, det känns bättre efterhand. Ett steg i taget.
- Se till att du äter regelbundet även om du inte känner dig hungrig. Ett steg i taget.
- Se till att du ägnar dig åt någon form av fysisk aktivitet dagligen. Ett steg i taget.

Kom ihåg

I början är inte det viktigaste vad du gör, eller hur mycket du gör, utan att du gör något! Första steget är att göra något, inte att känna motivation – den kommer i efterhand.

Förslag på aktiviteter

- Lyssna på musik
- Träffa en kompis
- Påta i trädgården
- Leka med barnen
- Hugga ved

SKAPA RUTINER

En viktig del när det kommer till psykisk ohälsa, såsom depression, är att se till sina grundläggande behov och skapa rutiner som du kan hålla över dagen. Det handlar bland annat om att sova på natten, äta regelbundet och motionera. Forskning visar att motion kan ha lika bra eller bättre effekt som läkemedelsbehandling.

