

Psykoedukation vid nedstämdhet

Alla känner sig ledsna, nedstämda och trötta ibland. Det är en del av livet och att vara människa. När något jobbigt eller svårt händer är det normalt att reagera med sorg, besvikelse eller nedstämdhet. Oftast går det över efter ett tag. Det finns saker du kan göra själv för att må bättre. Om det inte går över finns det hjälp som du kan få.

Nedstämdhet kan bero på olika saker

Ibland kan det vara något särskilt som gör att du känner dig ledsen och nedstämd. Men det är också vanligt att känna sig nere utan att det har hänt något speciellt. Här är några exempel på sånt som kan göra att du blir ledsen och nedstämd:

- När livet förändras på något sätt. Till exempel att du flyttar eller byter skola.
- När det blir problem i relationer med familj, vänner och andra. Det kan vara att du blir osams med någon eller att det tar slut med den du har varit ihop med.
- När något känns jobbigt. Till exempel att dina föräldrar eller vårdnadshavare bråkar eller att någon du bryr dig om mår dåligt.
- När du har varit stressad under en längre tid eller sovit för lite under för lång tid.
- När du är orolig eller bekymrad över något. Till exempel din sexualitet, hur din kropp utvecklas eller hur framtiden ska bli.

En del personer känner sig mer nedstämda under vissa årstider. Till exempel på vintern för att det är så mörkt ute och för att det kan vara svårare att hitta på saker som man mår bra av. Många känner sig mer ledsna och nedstämda dagarna innan mens.

Nedstämdhet går oftast över

När man mår dåligt är det lätt att tro att det alltid kommer att vara så. Du kanske inte ens minns när du var glad sist. Då är det bra att tänka på att nedstämdhet brukar gå över. När du mår bättre kanske du till och med har svårt att komma ihåg hur det var att känna sig så nere.

Vad kan jag göra för att må bättre?

Du kan själv påverka hur du mår. Genom att aktivt göra positiva saker kan du börja må bättre. Att **röra på sig** är bra, till exempel genom att promenera, dansa eller träna.

Det är också viktigt att **äta bra mat** regelbundet och att **sova lagom mycket**. Då kan det bli lättare att klara saker som annars känns jobbiga. Tänk på att du kan bli trött av både för mycket och för lite sömn. **Undvik alkohol och andra droger**. Alkohol och droger gör ofta att nedstämdhet och oro blir värre.

Det finns fler saker som kan vara bra att göra om du är nedstämd. Här är några tips:

- Prata med någon om hur du mår.
- Gör sånt som du brukar tycka om att göra när du mår bra och var med personer som brukar göra dig glad.
- Gör något kreativt - till exempel måla, skriva dikter eller spela musik.
- Försök att vara utomhus mitt på dagen när det är ljus.
- Lyssna på en podd eller titta på en serie om du behöver vila från jobbiga tankar.

Är jag nedstämd eller deprimerad?

En depression är något annat än att vara tillfälligt nere och ledsen. En depression kan antingen komma plötsligt eller utvecklas under en längre tid. Du kan vara deprimerad om du har känt dig nedstämd nästan hela tiden i minst två veckor, och om nedstämdheten har gjort att du har fått andra besvär. Det kan till exempel vara:

- Att du drar dig undan från andra personer eller att du inte längre är intresserad av att göra sånt som du brukar tycka om.
- Att du kanske känner dig trött, sur, arg eller irriterad.
- En depression kan också påverka din sömn, aptit och koncentration, och göra det svårt att hänga med i skolan.
- Du kan också ha mycket negativa tankar och kanske tankar på döden och att inte vilja leva. Om du har tankar eller planer på självmord, ska du söka vård direkt.
- Kroppsliga besvär som magont eller huvudvärk.

Det finns hjälp att få

Även om det ibland kan kännas hopplöst finns det hjälp att få om du har en depression. I inledningen av en behandling får du ofta lära dig om hur depression fungerar och vad du kan göra för att börja må bättre. Tillsammans med behandlaren får du lära dig olika verktyg för att hantera tankar och känslor, bryta negativa mönster och hitta tillbaka till positiva rutiner. Även om det kan ta tid och vara jobbigt, mår de flesta bättre efter en behandling.

Du som närstående kan stötta den som är nedstämd genom att finnas där och lyssna. Du kan också stötta genom att uppmuntra till att göra saker eller planera in roliga aktiviteter ni kan göra tillsammans. Du kan också hjälpa till genom att sänka kraven under en period.

Källor och lästips:

- 1177.se
- umo.se