

Depression

Vad är depression?

Alla barn och unga blir ledsna ibland. Det är naturligt att bli ledsen och sörja när något jobbigt händer – ett älskat husdjur dör, en närstående blir sjuk eller en vänskap tar slut. Roliga och positiva saker i livet kanske försvinner. Det kan ibland leda till att barnet eller tonåringen hamnar i en ond cirkel av sorg och grubbel, drar sig undan och blir passiv.

Depression kallas det när besvären håller i sig större delen av dagen nästan alla veckans dagar. Det påverkar hur barnet tänker och känner. Den onda cirkeln gör att barnet förlorar fler positiva saker, som kontakten med kompisar, fritidsaktiviteter eller lusten att läsa. Hos barn och unga kan depression även yttra sig mer som irritation och ilska än nedstämdhet.

Vanliga symtom

Det kan kännas tungt och motigt och vara svårt att komma igång, särskilt på morgonen. För vissa smakar inte maten något, och de tappar matlusten och går ner i vikt. Andra kan vara sugna på att äta jämt, och tröstäter mat eller godis när de är ledsna eller har tråkigt. En del får svårt att somna, vaknar ofta på natten eller vaknar tidigt. Andra sover mycket men känner sig ändå trötta. Vissa ungdomar vänder på dygnet.

Några har svårare att koncentrera sig, hänga med på lektionerna, läsa läxor eller att se på en film. Små problem kan kännas stora och omöjliga att lösa. Kroppen kan påverkas genom att en del får svårt att sitta stilla, medan andra kan bli långsammare både när de rör sig och pratar.

En del får skuld känslor och känner sig värdelösa och till besvär för andra. En person som har en depression kan ha svårt att känna hopp och se en positiv framtid. Några tänker mycket på döden och att det vore bättre att inte leva. Att ibland tänka på döden och livets mening är normalt, men vid depression kan tankar på att inte vilja leva komma oftare och vara starkare.

Andra svårigheter samtidigt

Det är också vanligt att deprimerade personer har andra psykiatriska sjukdomar eller funktionsnedsättningar, som ångestsjukdomar, tvång, missbruk eller adhd och autism.

Vad beror det på?

Alla kan få depression, och ofta kan det vara svårt att veta varför. Om föräldrar eller andra släktingar har haft depression eller bipolär sjukdom ökar känsligheten för depression. Även annan psykisk ohälsa ökar känsligheten.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

Negativa livshändelser, som sexuella övergrepp, fysisk eller psykisk misshandel och allvarliga konflikter, ökar också risken för depression. Det gör även mobbning, alltför höga krav i skolan och ekonomiska problem i familjen.

När barn börjar må dåligt reagerar de ofta med att dra sig undan, och det kan leda till mer konflikter. Livet blir begränsat, de nära relationerna blir sämre och glädjeämnen färre. Många sover dåligt och får störd dygnsrytm. Det gör att hela vardagen påverkas – i skolan, hemma och i olika relationer. Det blir en negativ spiral, där barnet mår och fungerar allt sämre.

Behandling

Samtalsbehandling

Behandlingen utgår från barnets situation och börjar därför med en kartläggning. Vid all depression är det viktigt att arbeta med basbehov som god sömn, balans mellan aktiviteter och krav, och att vistas utomhus och få dagsljus och motion.

Om det finns något särskilt som stressar barnet – som svårigheter i skolan, otrygghet eller problem med kompisar – ska det hanteras. Hur familjen fungerar är viktigt, och vid större svårigheter kan det behövas familjebehandling.

Målet är att bryta negativa mönster och skapa konkreta förändringar. Ibland måste vi arbeta med hela nätverket runt barnet – även skola, beroendevård och socialtjänst – för att få till rätt stöd. För många räcker den här hjälpen.

Mediciner vid depression

Vid depression kan det ibland behövas medicin som komplement till behandlingen. Vilken medicin som passar bäst är individuellt och

provas ut tillsammans med läkare. Ibland kan det även behövas medicin mot sömnproblem.

Vad kan du som förälder göra?

Det allra viktigaste är oftast att få ordning på mat och sömn. Motion och bra relationer hjälper också, och du behöver vara ett stöd för att ditt barn ska få till det just nu. Arbeta tillsammans och skapa rutiner för att sömnen ska fungera så bra som möjligt. Se till att ditt barn äter regelbundet, och hjälp hen att komma ut i dagsljus och röra på kroppen. Försök att stötta barnet att inte dra sig undan, utan i stället träffa andra och aktivera sig. Hjälp till med att lösa problem i vardagen och ge även praktiskt stöd. Uppmärksamma alla framsteg. Ha tålamod med både dig själv och ditt barn.

Under depressionen kan du behöva anpassa kraven på vad ditt barn ska orka och klara av. Hitta kompromisser och var beredd att ge extra stöd och hjälp. Samarbeta med skolan.

Bekräfta barnet

Ta depressionen på allvar och lär dig mer om den. Bekräfta att ditt barn mår dåligt och att du vill vara ett stöd. Undvik att skuldbelägga och kritisera. Försök att hitta trevliga gemensamma stunder. Ingjut hopp – det kommer att bli bättre! Ni kan ta er ur depressionen tillsammans.

Sök hjälp för egen del

Det är ganska vanligt att föräldrar själva har depression, ångest, stress eller andra psykiska problem. Om det är så, sök hjälp för egen del på en vårdcentral. Du behöver själv ha kraft och ork för att stötta ditt barn.

Vill du veta mer?

- Balans Stockholm ger stöd till dig som har drabbats av depression eller bipolär sjukdom, och till närstående. Läs mer på balansstockholm.se.
- Läs boken "Ut ur mörkret" av Miki Agerberg.