

Depression och vad du kan göra själv

Depression orsakar sorg, pessimism, brist på lust och engagemang. Livet blir grått och känns meningslöst. Sociala aktiviteter och annat som annars ger dig glädje lockar inte längre. Detta trots att glädje och socialt stöd är det du behöver när depressionen är som värst. Då är det svårt att göra det du behöver för att må bättre. Men med små steg och lättuppnåeliga dagliga mål kan ta dig framåt och undvik att ställa för höga krav på dig själv.

Om du tror eller vet att du har en depression bör du söka professionell hjälp. En depression är en allvarlig sjukdom som orsakar mycket onödigt lidande för den deprimerade och det finns hjälp att tillgå. Du kan få hjälp både av terapeuter och av läkare, båda har bevisad effekt, vissa blir bättre hjälpta av terapi och andra av medicin.

Du bör se till att bli undersökt av en läkare. Många symptom som tolkas som en depression kan ha fysiska orsaker som bör behandlas som sådana.

Viktigast är att söka hjälp om du är deprimerad. Många deprimerade har uppfattningen att man inte tror att någon kan hjälpa, att man borde klara av sina problem själv, att man inte förtjänar hjälp och att man borde ju inte må dåligt, det finns ju andra som har det värre. Detta är inte sant. Du mår som du gör och du kan bli hjälpt. Män har speciellt svårt för att be om hjälp.

Självhjälp kan räcka vid milda depressioner och det är till stor hjälp parallellt med terapi och medicinering.

Ha tålamod. Dina tankar och känslor kommer att förbättras gradvis, inte omedelbart. Du kan inte välja att sluta vara deprimerad men du kan påskynda tillfrisknandet och göra livet bättre under tiden du tillfrisknar från din depression.

Var snäll mot dig själv

Deprimerade brukar var överfyllda av negativa och kritiska tankar, ofta riktade mot den sig själv. Du behöver stödja och uppmuntra dig själv för att ta dig ur depressionen, så var snäll mot dig själv.

Din depression är en sjukdom och ta hand om dig själv därefter. Många hindras från att bry sig om sig själva på grund av sitt depressiva tänkande. De anser sig inte vara värda hjälp, för de borde kunna prestera mer, det finns andra som har det värre, ett nytt begrepp är att kalla sina problem för i-landsproblem.

Hur skulle du bete dig mot någon annan som mår lika dåligt som du själv gör? Vad skulle du tänka om dem? Skulle du vara krävande, oförstående och skoningslös i din kritik eller skulle du vara vänlig och stödjande? Symptomen på din depression är symptomen på en allvarlig sjukdom. Acceptera depressionens symptom som du skulle acceptera ett brutet ben eller hög feber. Var empatisk mot dig själv! Det gäller livet.

ACT – Action Change Things (Accepting Can Transform)

Du behöver agera för att motarbeta din depression. Det kan tyckas konstigt eftersom depressionen i sig gör det svårt att komma igång och göra något. All självhjälp bygger på att du agerar men du behöver inte prestera så mycket i taget.

För många deprimerade kan det vara utmattande att bara tänka på att göra något. Ofta är de redan över bristningsgränsen av alla "borden" och "måsten". Därför är det viktigt

att inte lägga sten på bördan med fler krav. Gör sådant som ger dig mer energi och var stolt över minsta lilla. Eftersom din depression aktivt motverkar konstruktivt agerande är allt du gör en stor prestation. Acceptera din situation är en viktig sjukdomsinsikt.

Små mål

Det finns en hel del du kan göra för att lindra din depression. Att ställa för höga krav på dig själv eller att bli besviken för att du inte gör tillräckligt är inte hjälpsamt. Bara att tänka på vad man skulle kunna göra, eller borde, kan vara fullkomligt utmattande. Målet för självhjälp är därför i första hand att vara stolt över det du klarar av att göra. Ett steg i taget och varje litet steg är ett steg på vägen.

Det finns två strategier för att sätta mål. Antingen skapar man utmanande, på gränsen till ouppnåeliga mål, eller så skapar man mål som man vet att man klarar av och delar upp svåra mål i enklare delmål. Det första skapar utmaningar och press. Det är bra i vissa sammanhang men är du deprimerad är det sista du behöver press och utmaningar. Bryt istället ned stora uppgifter i små, prioritera, gör vad du kan när du kan, inte mer.

Många deprimerade är perfektionister som straffar sig själv när de inte presterar tillräckligt. De kan må så dåligt att de är fullkomligt passiviserade och ändå förbanna sig för att de inte utför stordåd. Det är en bra strategi om man vill må sämre men en dålig om du vill bli bättre.

Om du har svårt att få något gjort brukar det hjälpa att dela upp det i mindre delmål. Du kan anpassa målen efter var du själv är, ju svårare det är att få något gjort ju mindre ska varje enskilt delmål vara.

Skapa en lista med mål som inte är större än att du är säker på att du klara av dem. Gör en sak i taget skriv inte upp allt du "borde" åstadkomma.

Belöna dig för varje sak du lyckas med! Det spelar ingen roll om det är att ordna en fest eller att sätta dig på sängen. Varje delmål är en prestation för dig, du förtjänar beröm för att du löst det. Försök le mot dig själv, bocka av ditt delmål på en lista, ge dig själv en chokladbit, berätta vad du lyckas med för någon som ser storheten i det. Fira din självhjälp!

Återupptäck det som gläder dig

Det kan vara svårt att känna iver, lust, hopp, entusiasm eller motivation när du är deprimerad. Alla känslor som normalt hjälper oss göra saker är som bortblåsta. Ofta är de ersatta av motsatsen, olust, sorg, hopplöshet eller tomhet istället.

Även om de depressiva känslor hindrar dig från att finna glädje i att hitta på något, försök göra sådant som du normalt skulle tyckt om. Ofta finner man att man får ut mer av det än vad man förväntat sig. Det är också hjälpsamt för att förhindra att depressionen tvingar dig in i en ännu mer deprimerande tillvaro.

Prioritera att återupptäcka glädjeämnen i livet. Det är inte ovanligt att deprimerade fastnar i vad de borde göra eller vad de inte klarar. Det finns inget som är viktigare än att hjälpa dig själv bli bättre. Prioritera sådant som normalt gör dig glad.

Förslag på aktiviteter

- Om du själv inte klarar av att finna glädjeämnen, försök värva någon som kan hjälpa dig. Någon som vet vad du brukar tycka om eller vars livsglädje kan inspirera dig.
- Träna (aerobics, gym, jogga, simma, tennis, ...)
- Gå en promenad i skogen eller en park
- Se en film/gå på teater
- Ta upp en gammal hobby
- Bjud över vänner
- Krama din partner eller någon annan
- Ta ett bad/fotbad/massage/sola
- Gå till biblioteket och botanisera bland ämnen som intresserar dig
- Teckna/måla/fotografera
- Titta på gamla foton

Närhet och umgänge

Att isolera dig gör dig inte mindre deprimerad, tvärtom är ensamhet en försvårande faktor i många depressioner. Ändå är en vanlig reaktion att man drar sig undan. Försök undvika det, sträva efter att bli mer social. När du är deprimerad behöver du andra människors närhet och stöd mer än någonsin.

Depressioner kan orsakas av mellanmännsliga problem. Ensamhet och isolering kan vara en orsak, liksom skilsmässor, förluster, konflikter, gränssättningsproblem. Försök finna sociala sammanhang som ger dig positiv energi.

Be gärna andra människor om hjälp. En vanlig reaktion är att den deprimerade drar sig undan andra, inte bara för att de är orkeslösa utan för att de skäms över sig själva, tror att de är tråkiga, tycker att de inte kan leva upp till krav eller tycker att de försakat relationer när de varit upptagna av sitt deprimerade själv. Det är depressionen som talar

Det är omöjligt att dölja en depression för närstående. Det är mycket sannolikt att andra är oroliga för dig och bara önskar att de visste hur de skulle kunna hjälpa dig.

Förslag på sociala aktiviteter

- Börja tala med någon du inte känner (på jobbet, vid busskuren, på träningen, ...)
- Sitt barnvakt eller gör något med dina egna barn
- Gå ut och ät med din partner/vän/syskon/kollega/...
- Gå på bio med någon
- Gå på ett träningspass
- Ring eller maila någon du inte haft kontakt med på länge
- Gå en promenad med någon
- Be en vän om hjälp med något, kanske med att aktivera dig
- Berätta för din partner/barn/vän/... vad de betyder för dig

Sök det konstruktiva!

Umgås med människor som ger dig positiv energi, sätt gränser, gör det som får dig att må bra

Vad är grundproblematiken? Flyktbeteenden

I depressioner finns ofta, men inte alltid, en grundproblematik. Det kan exempelvis vara en obearbetad sorg, en konflikt i privat- eller arbetslivet, en destruktiv relation, ensamhet, stress, orealistiska krav, en skilsmässa, stora positiva eller negativa förändringar i livet o.s.v. Det är inte säkert att du är medveten om grundproblematiken

men det är hjälpsamt att sträva efter att medvetandegöra den. Då kan du försöka ta itu med problemet istället för att dras ner i det ännu djupare.

Deprimerade flyr ofta från det som är jobbigt för dem, speciellt män. Det är inte särskilt konstruktivt. Istället för att göra något man mår bättre av gör man något som är befriande för stunden men egentligen bara är en form av mental avstängning. Det tenderar att komma tillbaka och straffa sig som en baksmälla.

Exempel på flyktbeteenden

- Att sova eller vila
- Se på TV
- Onanera
- Alkohol/droger
- Surfa på nätet
- Arbeta
- Dagdrömma
- Shoppa
- Äta
- O.s.v.

Dessa beteenden är inte negativa i sig, med undantag för drogintag, men om det är en flykt från andra problem så är det ett destruktivt beteende som kan vara svårt att bryta. Var medveten om du skaffar dig vanor som inkräktar på din förmåga att hantera resten av livet. Försök bryta sådana vanor snabbt och göra något som ger dig positiv energi istället. Flyktbeteendena ger snarare ett kort rus, avslappning och sedan tomhet. Nedanstående formel gäller skadliga beteenden och droger:

Problem nu + flyktbeteende/drog = tillfällig lindring nu + mer problem senare

Tänk på dina tankar

En depression påverkar dina tankar. De blir mer negativa och kritiska, traditionellt mot dig själv men depressioner kan orsaka utåtriktad ilska och aggression också. Världen tycks gråare och mer livlös, faktum är att den är gråare. En deprimerad person uppfattar färger som blekare än en frisk person gör. Hjärnans funktion förändras när du är deprimerad.

De är provocerande när deprimerade uppmanas att bli positivare eller att "rycka upp sig". En depression är en sjukdom och det går inte att bara välja att bli frisk från en stund till en annan. Att arbeta med dina tankar kan vara verkningsfullt. Det hjälper att balansera upp dina negativa tankar med mer realistiska. *Ny tanke ger ny känsla som ger ny handling som ger ny tanke osv.*

Du kan ställa dig enkla frågor som följande:

- Skulle du ställa samma krav på dig andra som du gör på dig själv?
- När du är negativ och kritisk leta efter tecken som tyder på att du har fel.
- Be andra hjälpa dig bedöma om du har rätt i din oro och dina negativa tankar.

Att ta professionell hjälp kan vara ett bra steg att ta.

Basbehoven, näring och sömn

Sömn och mat tillhör basbehoven. Alla människor mår sämre av bristande kost och sömn. När du är deprimerad är det extra viktigt att du tar hand om dig för att inte må ännu sämre.

Problem med sömn och matvanor är vanliga i samband med depressioner. Det kan slå åt båda hållen. Vissa deprimerade sover för mycket, andra sover för lite. Vissa går upp i vikt, andra går ner.

Tillräckligt med sömn, en jämn dygnsrytm och regelbundna näringsriktiga måltider är bra även om just du inte har sömn eller viktproblem. Förutom att du ger din kropp vad den behöver för att fungera så skänker regelbundna rutiner en värdefull stabilitet till dagen. Det hjälper dig att hantera livet när allt är svårt.

Har du svårt att upprätthålla rutiner för sömn och mat, försök ta hjälp av en partner eller vän som kan hjälpa dig på ett positivt och stödjande sätt.

Motion

Motion har en påvisad positiv effekt på depressioner. Det är säkert bra för de flesta som allmän friskvård men utöver det har det en bevisad medicinsk effekt på just depressioner.

Allra bäst självhjälp tycks en halvtimmes promenad om dagen vara men all form av träning är nyttig. Återigen är det centralt att inte göra det till något kravfyllt. Försök uppmuntra dig själv till att göra vad du kan.

Stress

Stress kan både förlänga och förvärra depressioner, det kan också utlösa dem

Vad gör dig stressad:

- Arbetsbelastning
- Måsten i vardagslivet
- Energitjuvar
- Droger
- Relationer som stjäl energi
- Något i din livsstil
- Flyktbeteenden (dataspel, surfa, TV, arbeta, äta, sova, dagdrömma, ...)
- Att du inte säger nej/sätter gränser

Många deprimerade är perfektionister som ställer orimliga krav på sig själv och straffar sig själva när de inte kan leva upp till dem. Du behöver stötta dig själv. Depression är en sjukdom, acceptera dina begränsningar

Ta reda på vad som gör dig stressad, vad som utlöser det, lär dig känna igen känslan av att vara stressad i kroppen, sätt gränser.

Behandling

Att kämpa mot en depression är svårt. Det går att hjälpa sig själv och depressioner kan gå över med tiden men det kan ta många månader, ibland årtal. Det är också vanligt att de är återkommande problem. En depression innebär också mycket lidande och allvarliga depressioner ökar risken för självmord, stroke och hjärtproblem. Med hjälp av terapi, och ibland medicin, kan depressionen förkortas och risken för återfall minskas. Viktigast för en effektiv terapi är relationen mellan dig och din terapeut. Leta upp en terapeut som du trivs med.