

göra en plan för att hantera de problem i livet som ledde fram till depressionen från första början. Därefter är det dags att planera in aktiviteter i vardagen som kan bidra till livskvalitet. När vardagen börjar fungera igen är det sista steget att lyfta blicken och fundera på vad livet ska innehålla i framtiden. Allt detta kan många gånger kännas som en oöverstiglig uppgift att klara på egen hand och därför kan din psykolog hjälpa dig att göra upp en plan.

Beteendeaktivering bygger på en enkel princip: Hur vi mår påverkar vad vi gör, men vad vi gör påverkar också hur vi mår. Att vara deprimerad innebär att det saknas energi eller lust till att göra saker, men tanken är att om du med ett steg i taget förändrar ditt beteende mot det positiva så kommer energin och lusten efter ett tag att återvända.

### SAMMANFATTNING

De flesta människor är deprimerade i någon period under livet. Ofta börjar depressionen med att livet förändras på ett sätt som gör att det inte känns lika roligt eller meningsfullt längre. Det brukar i sin tur påverka beteendet och man fastnar i en negativ spiral. Ibland bryts spiralen av sig själv, men ibland kan man behöva hjälp av en psykolog för att ta sig ur sin depression.

#### Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • [kontakt@momentpsykologi.se](mailto:kontakt@momentpsykologi.se) • Telefon: 08-533 315 43  
Storgatan 5, 211 41 Malmö • [malmö@momentpsykologi.se](mailto:malmö@momentpsykologi.se) • Telefon: 040-120 300  
[www.momentpsykologi.se](http://www.momentpsykologi.se) • Org.nr: 556821-2780



## Depression

Att ibland vara nedstämd och känna sig trött är en naturlig del av att vara människa. Men ibland kan känslorna sitta i lite längre, och om det har hållit i sig i mer än två veckor kan det handla om en depression. Depression är vanligt och ungefär en tredjedel av alla människor blir någon gång i sitt liv deprimerade. Många gånger går depressionen över av sig själv inom ett par månader, men ofta kan det vara bra att få hjälp av en psykolog för att bli frisk.



## VAD INNEBÄR DET ATT VARA DEPRIMERAD?

Att vara deprimerad kan beskrivas som ett ihållande tillstånd av att sällan känna någon glädje, lust eller engagemang. Det brukar vara svårt att njuta av saker, även av sådant som man tidigare brukade tycka om att göra. Det brukar också vara svårt att hitta ork till att ta tag i saker, som att träffa vänner, träna, laga mat eller städa. Orkeslösheten brukar sitta i större delen utav dagen och brukar inte försvinna med vila. Vardagen känns därför ofta tung, meningslös och fylld av jobbiga "måsten". Det är vanligt att självkänsla och självförtroende påverkas och att känna sig misslyckad.

## SYM TOM PÅ DEPRESSION

En depression består alltid av flera olika symtom som påverkar livet på olika sätt. Här är en beskrivning av några av de mest vanliga. Du kan känna igen dig i ett par, eller alla, av följande:

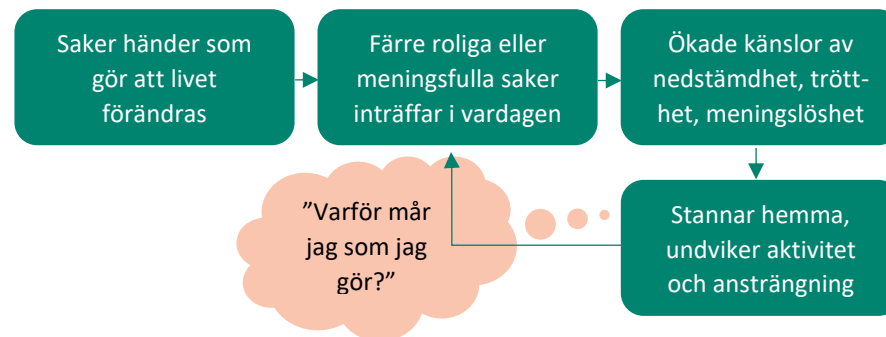
- Nedstämdhet
- Klart minskat intresse eller minskad glädje
- Betydande vikt nedgång eller viktuppgång
- Söm nproblem
- Rastlöshet eller seghet
- Svaghetskänsla eller brist på energi
- Känslor av värdelöshet eller skuld
- Minskad tanke- och koncentrationsförmåga eller obeslutsamhet
- Känsla av hopplöshet och/eller återkommande självmordstankar

## ORSAKER TILL DEPRESSION

En depression börjar ofta med att det händer något som gör att livet förändras. Många gånger är det något jobbigt som sker, som en olycka, en relation som tar slut eller någon annan typ av förlust. Men ibland är det inte en tydlig livshändelse som är startskottet, utan många små förändringar som gör att ens livssituation inte känns bra längre. Oavsett

om det är en stor eller många små förändringar så kan det leda till en ond spiral som förstärker och vidmakthåller depressionen över tid.

### Den negativa spiralen



Den förändrade vardagen leder till att det händer färre saker som känns meningsfulla och roliga. Det kan göra att livet känns gråare och tristare än tidigare, vilket i sin tur leder till en känsla av att inte vilja, kunna eller orka engagera sig på samma sätt längre. Plötsligt börjar det ta emot att göra saker som tidigare gick mer på automatik, som att träffa vänner, sköta vardagsbestyr eller motionera. Kanske börjar det kännas mer lockande att undvika jobbiga saker och i stället stanna hemma, ligga på soffan och kolla på TV. De nya vanorna leder i sin tur till att livet blir än mer grått och trist och det blir mer fundering och grubbel över livet.

## ATT TA SIG UR DEPRESSIONEN

Att bli deprimerad kan ofta upplevas som att fastna i en grop. Att ta sig ur gropen handlar om att steg för steg hitta tillbaka till rutiner, vanor och aktiviteter som fanns på plats innan depressionen (eller att skapa nya). Inom psykologin kallas detta för beteendeaktivering. Ett första steg i beteendeaktiveringen brukar vara att etablera rutiner för sömn, kost och motion eftersom vi vet från forskning att det är några av de viktigaste faktorerna för psykisk hälsa. När rutinerna är på plats är nästa steg att