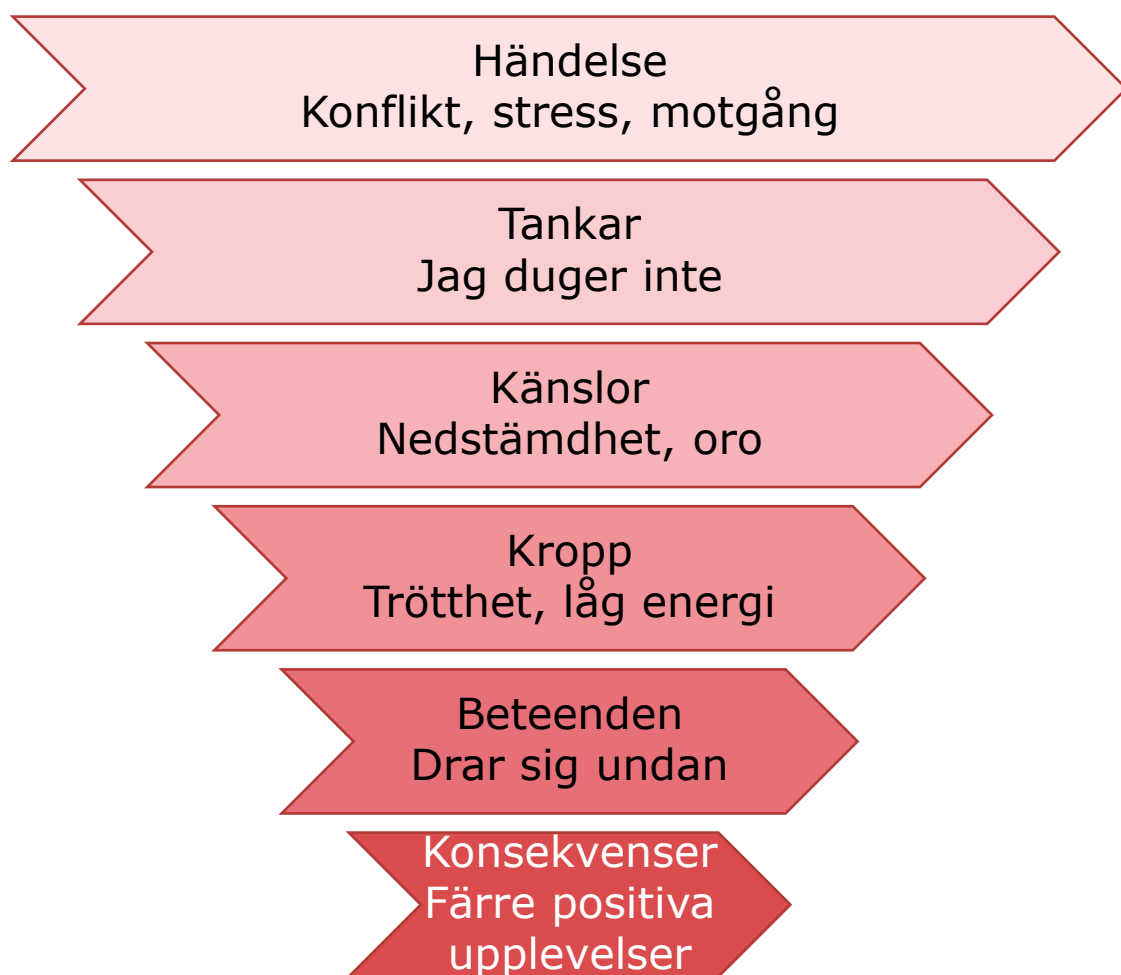




Depressionsspiral och vägen ut



**Spiralen förstärker
sig själv**

En negativ spiral av tankar känslor och handlingar vid depression

När vi mår dåligt är det lätt att hamna i en negativ spiral. Det kan börja med något som känns jobbigt, till exempel stress i skolan, en konflikt, ensamhet eller att något inte blivit som vi tänkt oss. Då är det vanligt att negativa tankar dyker upp, som:

- "Jag duger inte."
- "Det kommer ändå inte bli bättre."
- "Jag klarar inte det här."

Tankarna påverkar hur vi känner oss. Vi kan bli nedstämda, oroliga eller känna oss hopplösa. Kroppen påverkas också. Energin minskar, det blir svårare att koncentrera sig och det kan kännas tungt att göra vanliga saker. När energin är låg är det vanligt att börja dra sig undan från kompisar, familj eller aktiviteter som tidigare varit viktiga. Problemet är att vi då ofta får färre positiva upplevelser, vilket gör att de negativa tankarna kan kännas ännu mer sanna. På så sätt kan en depressionsspiral uppstå och fortsätta av sig själv.

Individuell sårbarhet

Utlösande händelse

Reaktion/första
symtomen på stress

Problemskapande
coping

Konsekvenser

Konsekvenser

Konsekvenser

Konsekvenser

Konsekvenser

Den goda nyheten

Även om en depressionsspiral kan kännas stark går den att påverka. Ofta handlar det inte om att göra stora förändringar direkt. Små steg kan göra stor skillnad över tid. Ett litet steg kan vara att:

- gå ut en kort stund
- svara på ett meddelande
- äta något regelbundet
- ta en dusch
- göra något som tidigare varit viktigt för dig.

När vi gör saker trots att lusten saknas kan vi ibland få positiva erfarenheter. Det kan ge lite mer energi, lite mer hopp och hjälpa oss att se fler möjligheter. Förändring sker oftast steg för steg.

Ökad framtidstro - Hopp om förändring

Hjälpsamma tankar - Mer balans

Mer energi - Orkar lite mer

Positiv upplevelse -
Kontakt eller mening

Aktivitet - Gör något
viktigt

Litet steg -
Trots motstånd

Vad som kan hjälpa

Sömn

Vid depression påverkas ofta sömnen. Vissa sover mer än vanligt, andra har svårt att somna eller vaknar ofta under natten.

Att försöka ha regelbundna sovtider kan hjälpa kroppen att hitta en bättre rytm.

Tips:

- Försök gå och lägga dig ungefär samma tid varje kväll.
- Undvik att sova länge på dagen.
- Få dagsljus och rörelse under dagen.
- Försök minska skärmtiden precis innan du ska sova.
- Undvik energidrycker sent på dagen.

Mat

När vi mår dåligt förändras ofta aptiten. Vissa tappas matlusten medan andra småäter oftare eller får sug efter sötsaker och snabbmat. Målet behöver inte vara att äta perfekt. Försök istället att ge kroppen energi regelbundet. Att äta tillsammans med andra kan ibland göra det lättare.

Fysisk aktivitet

När energin är låg är träning ofta det sista man känner för. Samtidigt vet vi att rörelse kan hjälpa både kroppen och hjärnan att må bättre. Det behöver inte handla om hård träning.

Exempel:

- Promenader
- Cykling
- Dans
- Gym
- Lagidrott
- att gå en sväng med en kompis.

Det viktigaste är att hitta något som fungerar för dig

Alkohol och droger

Vid dåligt mående kan alkohol eller droger ibland kännas som ett sätt att få en paus från jobbiga tankar och känslor.

Problemet är att effekten ofta är kortvarig. Efteråt kan nedstämdhet, ångest och stress bli starkare. Alkohol och droger kan också påverka sömn, energi och motivation, vilket kan göra det svårare att må bättre på sikt.

Om du får stöd eller behandling för depression kan alkohol och droger dessutom göra det svårare att använda de strategier du försöker träna på.

Du behöver inte göra allt perfekt. Men om du märker att alkohol eller droger har blivit ett sätt att hantera måendet kan det vara hjälpsamt att prata med någon du har förtroende för eller med en behandlare.

Aktivitet och rutiner - Små steg framåt

Vid depression blir det ofta svårare att göra sådant som tidigare varit självklart. Därför kan det vara hjälpsamt att planera in små aktiviteter under dagen.

Börja där du är. Ibland kan målet vara:

- att gå upp ur sängen
- duscha
- äta frukost
- gå till skolan eller jobbet en stund
- träffa någon du känner dig trygg med.

Varje steg räknas. Att göra något, även om det känns litet, hjälper ofta mer än att vänta på att motivationen ska komma först.

Kom ihåg

Om du är deprimerad betyder det inte att du är svag eller att något är fel på dig. Depression påverkar tankar, känslor, kroppen och det man gör. Därför kan det kännas som att du har fastnat.

Men spiraler kan vända.

Med stöd, tid och små steg i taget upplever många att energin kommer tillbaka, att tankarna blir mindre mörka och att livet känns mer hanterbart igen.

Du behöver inte ta dig ur spiralen på egen hand. Det finns hjälp att få.

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdoms-
mottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

