

# Depression

# Varför ämnet depression?

- Att tvingas lämna sitt hemland med alla dess konsekvenser, ta sig till Sverige, eventuella mista anhöriga och processen kring att komma till ett nytt land, allt tillsammans är väldiga påfrestningar och det är vanligt att detta påverkar den psykiska hälsan.
- Grundmaterialet upplevdes lite "lätt" när det valde att bara ta upp stress som fördjupat ämne. Vi har valt att bredda lektionen och även ta upp depression.
- Många nyanlända kommer från kulturer där psykisk ohälsa inte är acceptabelt och snarare är en skam. Man skäms över att söka hjälp för psykisk ohälsa.
- Därför är det viktigt att prata om det och förklara att det är en relativt vanlig sjukdom och går att bota med hjälp.

# Lektions upplägg

- Lektionen börjar med ämnet stress som ingång.
- Sedan går man över till depression.
- Ämnet är uppdelat i
  - Vad är depression
  - Bidragande faktorer
  - Vad behöver du veta om depression?
  - Äldre- depression
  - Lösningar och förslag
- Avslutningsvis tar vi upp endorfiner, det ”naturliga lyckopillret”.

Efter att gruppen pratat om sina erfarenheter om stress och depression så är det bra att avsluta med ett lättare ämne med mer lösningsfokusering och möjligheter.



# Vad är depression?

- Personer som har upplevt och sett katastrofer, krig eller utsatts för stora stressfaktorer såsom ”risker för ens liv”, mista familjemedlem, stora penningbesvär, mista försörjningsinkomsten, mista hus mm detta ökar risken för hälsoproblem.
- Depression är en av de vanligaste sjukdomarna i världen. Mer än 300 miljoner personer per år drabbas.
- Depression kan inte likställas med de dagliga känslökiftningar och emotionella känslor som inte varar så länge liksom dagliga utmaningar varje dag.
- Depression är en sjukdom som kännetecknas av en känsla av permanent sorg och intresseförlust i de aktiviteter som personen normalt tycker om och förknippad med oförmåga att utföra dagliga aktiviteter, och tillståndet varar i minst 2 veckor.

# Forts.

- Depression kan eventuellt bli ett allvarligt hälsotillstånd, speciellt när det varar under en längre tid och med medel eller hög allvarlighetsgrad/intensivitet.
- Att drabbas av depression kan ge stor skada/effekter på personen som är utsatt som, svårt att klara av uppgifterna på jobbet, i skolan eller i familjen, och kan i värsta fall leda till självmord.
- Varje år dör nästa 800 000 personer av självmord i världen. Självmord är den näst största orsaken till förtidig död i åldrarna 15-29år.

# Bidragande faktorer

- Vanligtvis uppkommer depressioner av komplexa samspel mellan sociala och psykologiska faktorer.
- Personerna som gått igenom tuffa livssituationer som (arbetslöshet, mista nära anhöriga, stor psykologisk påfrestning, trauma) är i större grad utsatt för att få depression.
- Depression kan i sin tur leda till mer stress, oförmåga att klara av sitt dagliga liv till fullo.
- Det finns ett samband mellan depression och fysisk hälsa ex vis. vissa hjärtsjukdomar kan man få av depressioner och vise versa.

# Vad behöver du veta om depression?

- Depression är en sjukdom som kännetecknas av en känsla av permanent sorg och intresseförlust i de aktiviteter som personen normalt tycker om och förknippad med oförmåga att utföra dagliga aktiviteter, och tillståndet varar i minst 2 veckor.

- Dessutom har personer med depression många av följande symptom:

Energilöshet, aptitförändring, sömnproblem som för mycket eller för lite sömn, ångest, koncentrationsproblem, orokänningar, brist på självkänsla, skuld känslor, hopplöshet, självskadebeteende, aggression, självmordstankar.

- Depression är inte ett tecken på svaghet. En depressivt tillstånd kan uppkomma hos alla individer.

- Behandling av depression är möjlig antingen genom att prata om det eller antidepressiv medicinering eller en kombination av dessa behandlingar. Fler kvinnor än män drabbas av depression

# Äldre och depression

De äldre känner sig oftare deprimerade av tillstånd som hjärtsjukdom, diabetes, kronisk smärta, högt blodtryck, svåra livshändelser som förlust av partner samt oförmåga att utföra dagliga sysslor pga ålder. Detta kan vara orsaker bakom äldres högre risk för självmord.



# Förslag och lösningar.

- Var noga med att uttrycka dina känslor för någon du litar på. De flesta människor känner sig bättre efter att ha pratat med någon de bryr sig om.
- Be om specialiserad professionell hjälp, och det bästa stället att börja är med din lokala vårdgivare eller din lokala läkare.
- Kom ihåg att du kan må bättre genom att få rätt hjälp.
- Fortsätt med de aktiviteter du brukade uppskatta när du var bra.
- Se till att kommunicera med andra, familj och vänner.



# Forts.

- Träna regelbundet, även om du bara går en kort sträcka.
- Behåll de goda vanorna som att regelbundet äta och sova.
- Acceptera att du eventuellt är deprimerad och ställa dina förväntningar på grundval av detta, och inse att du kanske inte kan uppnå samma mängd arbete som du brukar göra.
- Undvik att dricka alkohol eller begränsa den mängd du dricker och avstå från att ta olagliga piller eftersom de kan förvärra din depression. (Förutsatt att de inte är utskrivna till dig av din läkare)
- Om du känner dig självmordsbenägen, kontakta någon för att hjälpa dig omedelbart.
- Kom ihåg!!!! Behandling av depression är möjlig, och om du tror att du har det, var noga med att be om hjälp för att behandla den.

# Endorfiner; Lyckohormon, mirakelhormon eller antidepressionshormon

- Endorfiner är en av kroppens "lyckohormoner" som är ansvariga för att ändra stämningen i kroppen. Det ökar kroppens känsla av komfort och lugn vilket bidrar till lycka.
- Hormonet finns i kroppens nervsystem hos både människor o djur och kallas mirakelhormon eller lyckohormon för sina uppenbara fördelar för kroppen.
- När smärta eller stress orsakas, arbetar kroppens endorfiner för att lindra smärtan. Dess effekter av att lindra liknar effekten av drogerna, kokain, morfin och heroin, så varför brukas dessa giftiga medel när vi istället kan låta kroppens naturliga lyckohormon arbeta och detta utan att bli beroende.

# Hur kan man öka utsöndringen av endorfiner i kroppen?

- Hjärtligt skratt förbättrar utsöndringen av endorfiner.
- Adrenalin aktiveras även vid lycka och glädje, förälskelse, lyssna på musik, hård fysisk träning , yoga, meditation, kroppsberöring, massage och sex.
- Även choklad, framförallt mörk, stimulerar kroppens endorfiner.
- När du klarar svårare utmaningar (rädslor!) exempelvis vid [fysisk träning](#) kan kroppen först svara med att producera stresshormonet [adrenalin](#) för att sen producera endorfiner (lyckokänsla!).
- Sammanfattningsvis: Du kan öka kroppens produktion av endorfiner genom att regelbundet ha ett meningsfullt utvecklande socialt umgänge. Genom att medvetet träna upp din [mentala och psykiska hälsa](#) till att du blir mer positiv, lycklig och mer rofylld och lär dig njuta.

