



Depression

Der er ca. 2 % - 4 % af den danske befolkning, der lider af en depression. Det vil sige, at et sted mellem 100.000 og 200.000 danskere har en depression lige nu.

Depression er den mest almindelige psykiske sygdom hos unge og i befolkningen. Det skønnes, at hver femte dansker på et tidspunkt i deres liv vil blive ramt af en depression. Derfor kender mange af os også en person i familien, i skolen, på arbejdspladsen eller i vennekredsen, som har eller har haft en depression.

Hvad er en depression?

En depression påvirker dit humør, tanker og store dele af dit liv. Det kan være, du ikke længere føler glæde, at du har mistet modet, er træt eller har svært ved at tage dig sammen til noget som helst. Men det er vigtigt at skelne mellem at være rigtig ked af det og så have en psykisk sygdom som depression.

Hvorfor får man en depression?

Vi bliver alle kede af det fra tid til anden - det er en del af livet og helt naturligt. At være meget ked af det eller ulykkelig er altså ikke en sygdom. De fleste unge har perioder med problemer, hvor de tænker over livet og kan føle sig ulykkelige. Det kan være problemer i skolen, med forældre, eller at kæresten lige har slået op. Men går du rundt og er ked af det eller nedtrykt i rigtig lang tid, kan det være, du har en depression.

Forskellige typer depression

Der er forskellige grader af depression. Langvarige depressioner kommer typisk i perioder, hvor de negative tanker langsomt bygges op og tager til i styrke. De fleste unge har humørsvingninger, hvor de føler sig ovenpå i perioder og andre gange helt nede. De kan også være mere irritable og følsomme end normalt. Det kan gøre det svært at afgøre, om der er tale om en depression eller helt normale humørsvingninger.

Her er nogle af de symptomer, der kan være tegn på en depression:

- Føler sig trist, nedtrykt, ulykkelig, urolig og rastløs eller føler sig tom eller helt følelsesløs.
- Mister lysten og glæden ved ting, du plejer at kunne lide.
- Nogle mister appetitten og taber sig, mens andre trøstespiser og tager på i vægt.
- Problemer med at sove eller det modsatte - at sove for meget eller bliver i sengen det meste af dagen.
- Føler sig træt og mangler energi og motivation.
- Er bekymret og urolig.
- Har svært ved at koncentrere sig og tage beslutninger.
- Plaget af skyldfølelse og lavt selvværd.
- Er alt for selvkritisk og har selvbeprejdelse.
- Har mørke og negative tanker og nogle gange tanker om selvmord.

Behandling

Behandlingen hjælper langt de fleste, og mange bliver helt raske. Typisk består behandling af:
Samtaler: Man forsøger at finde ud af, hvad problemet er, og du får eventuelt en diagnose (sygdommens navn).
Samtaleterapi: Her forsøger man at bearbejde problemet med samtaleterapi – og nogle gange kombineret med medicin – hvis det er nødvendigt.

Kender du en, der har psykiske problemer?

Hvis du kender en, der har psykiske problemer, så er det vigtigt at få talt med en voksen, som kan hjælpe dig. Det kan være rigtig svært at se, hvor dårligt din ven eller veninde har det. Det bedste, du kan gøre, er at være en god ven og støtte og bakke op. Men du kan ikke løse problemerne. Det skal der professionel hjælp til.

Brug for hjælp?

går du rundt og er meget ked af det i rigtig lang tid, kan du have en depression. Derfor er det vigtigt, at du taler med nogen om det, så du kan få hjælp. Det kan i første omgang være en god ven eller veninde, men du bør også tale med en voksen, som du har tillid til.

Har du svært ved at tale om det ansigt til ansigt, så findes der flere telefon-, chat og mailrådgivninger, du ringe til og få hjælp fra. Her kan du være anonym. Du kan også søge efter mere viden på nettet.

Her kan du hente mere information og hjælp

- Du kan læse mere om depression på www.depnet.dk
- Depressionsforeningen - <http://depressionsforeningen.dk/>
- Depressionslinien - <http://affektiv.dk/DepressionsForeningen/Om-foreningen/depressionslinien-33124774.html>
- Linien - www.linien.dk
- Livsline - www.livsline.dk/raadgivning/naar-du-ringer.html
- Børnetelefonen - www.bornetelefonen.dk
- Girltalk.dk - www.girltalk.dk
- Etnisk ung - <http://etniskung.dk/>
- Tabu.dk - www.tabu.dk
- www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser/depression
- Ung på linie.dk - <http://urk.dk/hvad-goer-vi/stoette-og-raadgivning/ung-paa-linie/>
- www.ungekompasset.dk