

Information til

# UNGE OM DEPRESSION

Sygdommen, behandling og forebyggelse



# INDHOLD

- 03 Hvad er depression?
- 03 Hvad er tegnene på depression?
- 05 Hvorfor får nogle unge depression?
- 06 Hvordan ved du, om du har depression?
- 07 Hvordan behandler man depression?
- 08 Hvad kan du selv gøre, hvis du har depression?
- 10 Hvordan ved du, at depressionen er ved at gå over?
- 10 Gode råd til dig, der har en depression

**Denne pjeces er skrevet til dig**, der gerne vil vide mere om depression hos unge. Pjecen er først og fremmest henvendt til dig, der modtager behandling for depression i psykiatrien i Region Midtjylland. Pjecen handler om, hvordan depression hos unge viser sig, hvordan depression behandles, og hvad du og dine forældre kan gøre, for at du kommer over depressionen igen.

**Vi håber**, at pjecen kan være en hjælp til, at du kan blive klogere på diagnosen depression.

Med venlig hilsen  
Region Midtjyllands psykiatri  
Tingvej 15, 8800 Viborg  
Tlf. 78 41 00 00

## HVAD ER DEPRESSION?

Depression er en sygdom, der kan ramme alle – både voksne, børn og unge. Når man har en depression, har man igennem længere tid følt sig ked af det eller bare ikke rigtig glad. Man bliver nemmere træt og orker ikke det samme, som man plejer. Ofte har man også tanker om, at man ikke duer til noget, og at ingenting er særligt sjovt længere. Måske har man tanker om, at livet ikke længere er værd at leve.

Det er helt naturligt for alle mennesker, at man indimellem har dage,

hvor man er ked af det og synes, ting er kedelige - dage, hvor man synes, at man ikke er særligt god til noget. Men hvis triste tanker og følelser varer ved i længere tid, har du måske fået sygdommen depression, og så har du brug for hjælp.

” Jeg vidste ikke, hvad det [depression] var. Jeg var bare træt og syntes, alting var kedeligt.

MARK 15 ÅR.

## HVAD ER TEGNENE PÅ DEPRESSION?

Der findes forskellige tegn på, at man har en depression. Det er forskelligt fra person til person, hvilke og hvor mange tegn, man oplever.

Her er en liste over de forskellige tegn på depression hos unge. Tegnene kaldes også for symptomer.

### **Tristhed eller dårligt humør**

Dit humør er ikke, som det plejer. Du føler dig trist og i dårligt humør og græder måske mere, end du er vant til. Det kan også være, at du har svært

ved at føle noget som helst – eller føler dig tom indeni. Du kommer måske også mere op at skændes med dine forældre eller kammerater.

### **Tab af glæde og interesser**

Du mister lyst til at lave det, du ellers kan lide. Fritidsinteresser eller samvær med kammerater er ikke så sjovt eller hyggeligt, som det plejer. Du kan måske også blive hurtigt ked af det eller i dårligt humør, efter du har haft en god oplevelse.



### **Mindre energi**

Du kan føle dig mere træt og har ikke energi til de ting, du ellers plejer at lave. Måske bliver du mere derhjemme og gider ikke rigtigt lave noget.

### **Mindre selvtillid**

Måske synes du, at du ikke klarer ting så godt og ikke duer til noget, f.eks. i skolen eller sammenlignet med dine kammerater. Du tænker måske, at du ikke har betydning for nogen, og at du ikke er værd at elske.

### **Skyldfølelse**

Du kan have mange tanker om, at du er skyld i ting, der går galt. Tankerne er svære at slippe, selvom andre forsikrer dig om, at det ikke er din skyld.

### **Søvnproblemer**

Det kan være svært at falde i søvn om aftenen og svært at komme op og i gang om morgenen. Du føler dig mere træt igennem hele dagen. Nogle gange får du byttet rundt på nat og dag, så du er vågen sent om aftenen eller natten og sover om dagen.

### **Spisevanskeligheder**

Du kan miste appetitten og lysten til

mad, så du måske spiser mindre og taber dig. Du kan også have det stik modsat, så du spiser for meget for at prøve at trøste dig selv.

### **Tanker om død og selvmord**

Du spekulerer måske mere over døden og kan have tanker om, at det ville være bedre, hvis du ikke levede mere. Måske har du tanker om at tage dit eget liv.

### **Koncentrationsproblemer**

Du har svært ved at samle tankerne og koncentrere sig, f.eks. i skolen. Du kan også have svært ved at træffe helt almindelige valg og beslutninger.

### **Uro og langsomt tempo**

Nogle synes, det er svært at sidde stille og være i ro. Andre oplever, at de tænker langsommere eller bevæger sig og taler langsommere.

### **Smerter**

Du får lettere hovedpine, mavepine eller andre smerter.

### **Angst**

Du bliver lettere bekymret og kan blive bange for forskellige ting, f.eks. at være alene eller væk fra dine forældre.



### Irritation og vrede

Du bliver lettere irriteret eller vred på andre og måske også dig selv. Måske

går du mere for dig selv for at undgå konflikter. Nogle unge begynder også at pjække fra skole eller stjæle.

## HVORFOR FÅR NOGLE UNGE DEPRESSION?

Man ved ikke præcist, hvorfor nogle unge får en depression, og andre ikke gør. Forskning har vist, at børn og unge er i større risiko for at få en depression, hvis:

- ☒ **Andre i familien har eller har haft en depression.**
- ☒ **Den unge selv har oplevet andre problemer i sit liv**, f.eks. alvorlig sygdom eller dødsfald, eller hvis den unge har andre vanskeligheder, som f.eks. angst, koncentrationsbesvær eller faglige problemer. Unge, der har

tendens til at have negative forventninger og altid tænker det værste, får også lettere en depression.

- ☒ **Den unge er stresset i længere tid og udsat for mere, end han/hun kan klare.** Det kan f.eks. være, at den unge har meget svært ved at følge med i skolen, bliver mobbet eller oplever større problemer i familien.

Som regel er der flere forskellige årsager til, at man får en depression - og nogle gange er det svært overhovedet at finde en grund.

# HVORDAN VED DU, OM DU HAR DEPRESSION?

For at finde ud af om du har en depression, skal du tale med en læge eller psykolog, der har særligt forstand på depression hos børn og unge. Under mødet taler I om, hvordan du har det. Dine forældre skal også deltage i samtalen og fortælle, hvordan de oplever dig. De skal også fortælle om din udvikling, fra du var helt lille.

Meningen med samtalerne er at finde ud af, hvilke tegn/symptomer på depression, du har. Det er også vigtigt at finde ud af, om du ud over depression har andre vanskeligheder eller problemer, der presser dig.

Alt efter hvilke og hvor mange symptomer du har, kan lægen/psykologen vurdere, om du har depression eller ej.



” **Jeg var bange** for, at mine kammerater ville tro, at jeg pjækkede, hvis de så mig ude, og **jeg ikke havde været i skole**. Det hjalp, at **min klasselærer fortalte** dem, at vi havde en aftale om, **hvornår jeg skulle gå i skole**.

SIGNE 13 ÅR.

# HVORDAN BEHANDLER MAN DEPRESSION?

Når man skal behandles for en depression, er der flere forskellige behandlingsformer.

Her er en liste over de behandlingsformer, der kan hjælpe unge med depression. Ikke alle unge har brug for alle typer behandling.

## Psykoedukation

Når man lærer om sygdomme, kaldes det psykoedukation. Det er vigtigt for alle unge med depression, og for deres forældre og nærmeste pårørende, at lære noget om, hvad depression er. I skal lære, hvad tegnene på sygdommen depression er, hvad der er særligt svært for dig, hvordan dine forældre kan hjælpe dig, og hvad du selv kan gøre for at blive frisk igen. Ved at lære om depression kan du og dine forældre lære, hvad der skal til for at støtte dig, så du efterhånden får det bedre.

## Aflastning

En anden vigtig ting, der hjælper unge med depression, er aflastning. Aflastning betyder, at du måske i en periode ikke skal klare de samme opgaver og leve op til de samme krav, som du plejer. F.eks. skal du måske gå kortere tid i skole, lave færre lektier, have færre opgaver derhjemme eller ikke være med til alle familieaktiviteter ud af huset. Meningen med aflastning er, at du sparer på dine kræfter og prøver at undgå oplevelser, du ikke kan klare, fordi du er træt og ked af det.

Aflastning betyder ikke, at du ikke skal lave noget som helst. Du skal stadig lave noget og have nogle opgaver. Det hjælper nemlig på en depression at holde sig selv lidt i gang, f.eks. med lettere korte skoleopgaver eller små jobs derhjemme. Måske er det uoverskueligt at rydde op på dit værelse, men nemmere for dig at tømme opvaskemaskinen.

Det er også meget vigtigt, at du foretager dig noget, som kan gøre dig gladere eller mere tilfreds. Måske kan du ikke klare en klassefest, men et besøg af en kammerat i nogle timer er okay.

Det vigtige ved aflastning er, at du sammen med dine forældre finder frem til opgaver, du kan klare, og aktiviteter, som kan give dig glæde.

## Psykoterapi

Psykoterapi er et andet ord for samtalebehandling. Det betyder, at du taler med en behandler (som regel læge eller psykolog) om, hvordan du har det, og hvad du kan gøre for at få det bedre. Som regel er dine forældre også med i samtalerne – enten i hele samtalen eller dele af den. På den måde kan dine forældre også tale med dig og din behandler om, hvad der fungerer bedst for dig.

## Medicin

Nogle unge, der har været deprimerede længe eller har mange selvmordstanker, har også brug for medicin for at blive raske igen. Medicinen er ikke et tryllemiddel, så du pludselig bliver glad igen, men medicinen kan hjælpe lidt på dit humør og give dig mere energi. Det kan tage 2-8 uger, før medicinen begynder at virke. Medicin kan have forskellig virkning fra person til person. Nogle unge oplever, at medicin ikke hjælper dem.

Det er lægen, som sammen med dig og dine forældre beslutter sig for, at medicin vil være en god idé. Inden du starter på at tage medicin, fortæller lægen om, hvordan

medicinen virker og om, hvilke bivirkninger, der kan være. Bivirkninger er ting, der sker i kroppen – ting, som man ikke ønsker, men som kan følge med, når kroppen bliver påvirket af medicinen. Bivirkninger ved medicinen kan f.eks. være mavepine eller problemer med at sove. Som regel går bivirkningerne over, når din krop har vænnet sig til medicinen. Men hos nogle fortsætter bivirkningerne, og så må det aftales med lægen, om du skal stoppe med medicinen eller skifte til en anden slags medicin. Når du tager medicin, skal du især i begyndelsen jævnlige til samtaler med din læge. Lægen skal tjekke, om medicinen virker, og om der er bivirkninger.

# HVAD KAN DU SELV GØRE, HVIS DU HAR DEPRESSION?

## Lav nogle af de ting, som plejer at gøre dig glad

Hvis du har en depression, er det en god idé, at du stadig prøver at gøre nogle af de ting, du plejer at kunne lide – mødes i kortere tid med din kammerat, se en film med familien eller dyrke lidt sport.

## Kend dine egne grænser

Måske har du ikke energi eller kræfter til at gøre noget så længe ad gangen, men så kan du gøre det i kortere tid. Vær ærlig overfor dine omgivelser. Fortæl hvornår du kører træt og har brug for en pause eller for at stoppe. Hvis det eksempelvis er for hårdt for dig at klare en hel skoledag, kan du sammen med dine forældre og

lærere måske aftale, at du har kortere skoledage for en periode.

## Få frisk luft og spis sundt

Det hjælper som regel også lidt på humøret at bevæge sig og få frisk luft, selvom du måske ikke har så meget lyst eller energi til det. Det giver også kræfter at spise dine daglige måltider, selvom du måske ikke har så meget lyst til mad eller har mere lyst til usunde ting.

## Gå i seng og stå op på nogenlunde faste tidspunkter

Hvis du har svært ved at falde i søvn om aftenen, er det alligevel bedst ikke at gå for sent i seng, for så er det sværere at



komme op igen næste morgen. Hvis du er træt i løbet af dagen og har brug for et hvil, så sov ikke for længe – ellers er det svært at falde i søvn igen om aftenen.

### **Vær åben overfor dine forældre**

Fortæl dine forældre, når du har det særligt svært, så I kan være lidt sammen. Måske kan I snakke eller finde på noget at lave sammen, som kan få dig lidt væk fra dine triste tanker. Hvis man er ked af det, føles det som regel værre, hvis man er alene med det. Fortæl også dine forældre, hvis du har selvmordstanker eller selvmordsplaner. Dine forældre vil hjælpe dig igennem de svære perioder, så der ikke sker dig noget.

### **Hold kontakten ved lige med dine nærmeste kammerater**

Det er en god idé stadig at have kontakt med dine kammerater - måske med ham eller hende, du er tættest på. Selvom du måske er for træt til besøg, kan I stadig skrive sammen.

Fortæl dine nærmeste kammerater, at du har en depression. Fortæl dem, at du lige nu ikke kan klare det, som du plejer, eller ikke har lyst til så meget af det, som du plejer. Måske kan dine forældre hjælpe dig. Det er også bedst, at dine forældre giver din lærer og klasse besked, så de kan tage hensyn til dig, og du ikke behøver at lade som om, du har det bedre, end du har.

### **Skriv de ting ned, som du skal huske**

Hvis du har svært ved at koncentrere dig, kan du prøve at skrive de ting ned, som du skal huske.



” Jeg ville gerne have min kammerat på besøg. Mine forældre hjalp mig ved at bestemme, at besøgene skulle være korte. De havde også forslag til, hvad vi kunne lave.

JESPER 14 ÅR.

# HVORDAN VED DU, AT DEPRESSIONEN ER VED AT GÅ OVER?

En depression går desværre ikke lige pludselig over. I stedet får man det bedre lidt efter lidt. På et tidspunkt vil du mærke, at du får mere energi og kan klare flere ting i længere tid ad gangen. Efterhånden bliver du gladere lidt oftere, og du har færre perioder, hvor du føler

dig trist. Du tænker nok også mindre på, hvad du ikke synes, du duer til. Hvis du har haft selvmordstanker, kommer tankerne sjældent eller holder helt op. Til sidst er du for det meste glad og kun indimellem ked af det - ligesom det er almindeligt for alle mennesker, som ikke er ramt af sygdom.

# GODE RÅD TIL DIG, DER HAR EN DEPRESSION

- Husk, at depression er en sygdom og ikke nogens skyld.
- Husk, at langt de fleste depressioner går over, når du får behandling.
- Fortæl dine forældre, hvordan du har det.
- Lav nogle af de ting, du plejer at kunne lide – måske bare i kortere tid.
- Prøv at komme ud og få frisk luft hver dag.
- Det hjælper på humøret at bevæge sig.
- Spis dine daglige måltider (hverken mindre eller større portioner) – det giver flere kræfter.
- Giv dig selv pauser i løbet af dagen til at slappe af og gå i seng til almindelig tid.
- Prøv at holde kontakt med dine nærmeste kammerater.
- Fortæl dine nærmeste kammerater, at du har en depression eller få hjælp til at fortælle det.

**Særligt omkring citater**

Citaterne er anonyme, og navnene er fiktive.

**Tak til forfatterne**

specialpsykolog Katie Powell, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Aarhus Universitetshospital, Risskov og  
overlæge, ph.d. Merete Juul Sørensen, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center,  
Aarhus Universitetshospital, Risskov

**Tak til faglig ansvarlig**

professor, overlæge, dr.med. Per Hove Thomsen, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center,  
Aarhus Universitetshospital, Risskov

**Senest revideret af**

overlæge, ph.d. Merete Juul Sørensen, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center,  
Aarhus Universitetshospital, Risskov, 2017

# Hvor kan du søge

## MERE INFORMATION

 [psykinfomidt.dk](http://psykinfomidt.dk)

Her kan du også finde pjecer om de  
psykiatriske diagnoser på forskellige sprog

 [depNet.dk](http://depNet.dk)

 [depressionsforeningen.dk](http://depressionsforeningen.dk)

 [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

