

## Ung med depression

Depression kan ramme både voksne, børn og unge. Hvis du igennem længere tid har følt dig ked af det eller bare ikke rigtigt glad, kan det være tegn på, at du har en depression. Hvis du har en depression, bliver du nemmere træt og orker ikke det samme, som du plejer. Du kan have tanker om, at du ikke duer til noget, og at ingenting er særligt sjovt længere. Nogle har tanker om, at de ikke vil leve længere.

Det er helt almindeligt at have triste tanker og føle sig ked af det, men de triste tanker skal ikke vare ved gennem længere tid.

I denne pjece kan du læse om, hvilke symptomer der peger på, om du har en depression. Vi fortæller om behandlingsformerne og giver dig gode råd til, hvad du selv kan gøre og være opmærksom på. I slutningen af pjecen finder du gode kilder til mere information om sygdommen.

### SYMPTOMER

Depression kan vise sig ved flere tegn, som kan være forskellige fra person til person. Det er også forskelligt, hvilke og hvor mange tegn man oplever. Tegnene kaldes også for symptomer.

En depression forekommer i forskellige grader:

- let grad
- moderat grad
- svær grad.

Symptomerne opdeles i kerne- og ledsagesymptomer. Graden af depression bestemmes ud fra, hvor mange symptomer der er til stede.

### KERNESYMPTOMER

#### Tristhed eller dårligt humør

Man føler sig trist og i dårligt humør og har måske lettere ved at græde end ellers. Man kan have svært

ved at føle noget som helst, og mange oplever at føle sig tom indeni.



#### Nedsat energi

Man kan føle sig uden energi og opleve at være meget træt, på trods af at man ikke har foretaget sig noget i løbet af dagen. Behovet for at sove kan være større end ellers.

Det kan være svært at finde energi til det, man plejer at lave, og man bliver måske mere hjemme end vanligt.

#### Manglende glæde og lyst

Man har ikke længere lyst til at gøre det, der tidligere gjorde én glad. Interessen for venner og aktiviteter er ikke længere den samme. Humøret kan hurtigt svinge til det triste, selv efter at have haft en god oplevelse.

*"Jeg blev tit meget trist og fik det dårligt med mig selv."*

*"Hvorfor lever jeg overhovedet? Hvad skal det gøre godt for?"*

*Jonathan 18 år*

## LEDSAGESYMPTOMER

### Mindre selvtillid

Mange kan opleve ikke at føle sig noget værd og tror ikke længere på sig selv. Man kan begynde at tvivle på, om man betyder noget for andre, eller om man er elsket af nogen.

### Skyldfølelse

Det er ikke ualmindeligt, at man som ung føler sig skyldig i at være syg og føler skyld over at påføre familien bekymringer. Tankerne er svære at slippe, selvom andre forsikrer en om, at det ikke er ens skyld.

### Søvnproblemer

Mange oplever, at det kan være svært at falde i søvn om aftenen, og dermed bliver det også svært at komme op om morgenen. Det er ikke ualmindeligt at vågne op flere gange i løbet af natten og være vågen allerede ved 5-tiden uden at føle sig udhvilet. Man kan føle sig træt gennem hele dagen og have svært ved at komme i gang med gøremål. Nogle kan bytte helt om på nat og dag.

### Ændret appetit

Ens appetit og lyst til mad kan ændres. Nogle spiser mindre end vanligt, da nydelsen og lysten til mad bare ikke længere er til stede. Andre spiser mere end vanligt for at prøve at trøste sig selv. De ændrede spisvaner ses hurtigt på vægten.

### Tanker om død og selvmord

De triste tanker kan udvikle sig til reelle tanker om ikke at ville leve længere. Tanken om at gøre en ende på sit eget liv dukker op hos nogle. Det er blandt andet tanken om, at alt ville være nemmere for både en selv og ens familie, hvis man ikke længere var her, der kan fylde.

### Koncentrationsproblemer

Ens evne til at fokusere og koncentrere sig bliver påvirket under en depression. Bare det at skulle tage små beslutninger kan være svært. Uro og lyde fra omgivelserne gør det ekstra svært at koncentrere sig.

### Indre uro og langsomt tempo

Nogle oplever, at de tænker, taler og bevæger sig langsommere, mens andre har en indre uro i kroppen, der gør dem rastløse og medfører, at de har svært ved at sidde stille.

### Smerter

Man får lettere hovedpine, mavepine eller andre smerter.

### Angst

Angst hænger ofte sammen med depression. Angst er en ubehagelig følelse, hvor man oplever sig truet og ikke sikker. Angst kommer til udtryk i både kropslige symptomer og i en tendens til at gemme sig væk fra omgivelserne, som kan opleves som truende. Man bliver lettere bekymret og har sværere ved at være alene.

### Irritation og vrede

Unge har lettere ved at opleve sig irriterede eller vrede på andre og måske også sig selv. Nogle unge begynder også at pjække fra skole eller ændre adfærd, hvor kriminalitet og brug af stoffer bliver en del af hverdagen.

*"Jeg er ikke god nok! Jeg er en belastning for andre. Jeg er for doven."*

*"Jeg er syg, og min depression giver mig nogle vanskeligheder. Men det tog lang tid at indse, og jeg kan stadig godt glemme det."*

*Mette 17 år*

## HVORFOR FÅR NOGLE UNGE DEPRESSION?

Det er helt naturligt, at du og dine forældre leder efter en forklaring på eller en forståelse for, hvorfor netop du rammes af depression. Det er dog ikke altid, at der er en meningsfuld årsag til depressionen, og du kan rammes af depression såvel som af andre sygdomme.

Man ved, at der er forskellige faktorer, der kan have betydning for udviklingen af en depression hos børn og unge:

- Hvis man har familiemedlemmer, der lider af eller tidligere har lidt af depression, er man disponeret for udvikling af depression. Det er ikke usædvanligt, at flere i en familie har depressioner eller andre psykiatriske problemstillinger.
- Angst er en meget hyppig årsag til udvikling af depression.
- Andre vanskeligheder som koncentrations- og opmærksomhedsproblemer og generelle vanskeligheder ved det faglige skolearbejde kan udløse depression.
- Belastninger i hverdagslivet såsom mobning, uoverensstemmelser i familien og traumatiske oplevelser i form af dødsfald eller alvorlig sygdom i familien.

Belastningerne kan enten have stået på gennem længere tid eller være pludseligt opstået.

- For mange ydre krav og forventninger, som den unge af den ene eller anden grund ikke har forudsætninger for at kunne opfylde.
- Unge, der har en særlig tendens til automatisk negativ tænkning, bekymring og forventning om fiasko, er ligeledes lettere udsatte for udvikling af depression.
- Det er forskelligt fra ung til ung, om en depression udvikles på baggrund af en enkelt faktor, eller om der er mange faktorer i spil. Hos nogle findes der som sagt ingen forklaring.



## BEHANDLING AF DEPRESSION

Depression kan behandles på flere måder, hvilket gennemgås i det følgende. Det er forskelligt fra ung til ung, hvilken type behandling der virker bedst, og om man skal have flere slags behandling samtidig.

Hvis du har en let depression, skal du primært tilbydes behandling gennem din egen læge og eventuelt med inddragelse af PPR/socialforvaltningen. Er depressionen af moderat til svær grad, skal der tages stilling til medicinsk behandling, psykoterapi eller støttende samtaler og måske familiesamtaler. Hvis du samtidig har en anden psykiatrisk sygdom eller problematik, vil der komme fokus på behandlingen af disse problematikker, da de i sig selv kan være udløsende eller vedligeholdende for den aktuelle depression. Behandling af din depression tager altid udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

## BEHANDLINGSFORMER

### Aflastning

En meget væsentlig del af behandlingen er aflastning. Sammen med behandleren skal den unge og den unges forældre få øje på de eventuelle belastninger i hverdagen, som den unge skal aflastes fra. Det er meget individuelt, hvad den unge oplever som belastende, og selv små opgaver eller hverdagsting kan

være ganske uoverkommelige. Ved at begrænse omfanget af gøremål, ting der skal tages stilling til, og opgaver der skal udføres, vil den unge have mere overskud til at komme sig, og oplevelsen af ikke at slå til vil kunne reduceres.

Der kan laves en aftale med den unges skole om kortere eller færre skoledage, fag der kan undlades eller lektiefri perioder. Det er lige så vigtigt, at den unge aflastes fra vanlige krav og forventninger i hjemmet. Det er helt i orden at begrænse sociale sammenkomster med familien og lave særlige aftaler om pligter. Det kan være en stor hjælp for den unge, hvis forældrene hjælper med at tage stilling til valg og beslutninger og også hjælper den unge med at sige fra over for venners besøg eller invitationer, hvis det opleves for belastende.

Samtidig er det lige så vigtigt, at den unge foretager sig noget, der kan gøre ham/hende glad og løfte humøret. Den unge har også behov for at føle sig nyttig og kompetent. Det hjælper på en depression at holde sig selv lidt i gang.

### Psykoedukation

Unge med depression og deres forældre skal altid tilbydes psykoedukation. Psykoedukation er "læren om sygdommen". Den unge og dennes forældre vil lære om depressionens symptomer og kendetegn, og hvordan sygdommen kommer til udtryk netop hos den enkelte. Både den unge og forældrene vil få indblik i strategier til at håndtere sygdommen i hverdagen, og hvordan den unge skal støttes til at få det bedre igen.

### Psykoterapi eller støttende samtaler

Ved psykoterapi eller støttende samtaler vil den unge tilbydes samtaler med en behandler. Den unge og behandleren taler sammen om, hvordan den unge har det, og hvilke bekymringer eller tanker den unge har i forbindelse med sin depression og sit liv generelt. Det er forskelligt, i hvilket omfang den unges forældre deltagere i samtalerne. Det kan være en stor hjælp for den unge, at forældrene har fået et indblik i den unges tanker og ud fra dette kan støtte den unge til at få det bedre.

### Medicin - antidepressiva

Nogle depressioner behandles med medicin. Det er depressionens sværhedsgrad, der afgør, om lægen i samarbejde med den unge og forældrene vælger at give den unge medicin. Lette depressioner behandles ikke med medicin.

Det er forskelligt, i hvilken grad medicinen virker hos den enkelte, og nogle vil ikke have effekt af den medicinske behandling. Det er vigtigt at vide, at medicinen ikke er et lykkemiddel, selvom den ofte omtales som "lykkepiller". Antidepressiva hjælper hjernen med at spare på et signalstof, der har betydning for humøret. Det tager tid, før medicinen virker – op til flere uger. Er man først startet med medicin, skal man fortsætte med behandlingen i minimum 6 -12 måneder.

Medicinen virker desværre ikke kun på humøret, men også andre steder i kroppen, hvor man ikke ønsker det. Dette kaldes for bivirkninger. Bivirkningerne kan fx være kvalme, tørhed i munden, mavepine eller søvnevanskeligheder. Bivirkningerne optræder som regel kun i starten af behandlingen og forsvinder med tiden. Ikke alle oplever at bivirkningerne forsvinder og må evt. afprøve en anden slags antidepressiva.

*"Det var et totalt sammenbrud, hvor jeg ikke kunne overskue noget som helst. Jeg var meget nedtrykt og vred på mig selv. Vred over, at jeg ikke kunne tage mig sammen."*

*Signe 13 år*

## HVAD KAN DU SELV GØRE?

### Forudsigelighed og struktur

Skab et overblik over din hverdag ved at planlægge og tilrettelægge dagen med den mængde opgaver og gøremål, der passer til din formåen. Det kan være svært at overskue en hel dag, så vær tilfreds med selv små opgaver. Det er en god idé at skrive det hele ned, så det er nemmere at huske. Lav gerne en aktivitetsplan over ugen, der indeholder både lystbetonede og nødvendige aktiviteter.

### Hjælp dig selv til at sove bedre om natten

Strukturér din nattesøvn ved at gå i seng til faste tider hver aften, og start dagen fra morgenstunden.

Gå også i seng, selvom du kan have svært ved at falde i søvn. Kroppen skal have hvile om aftenen og natten, ellers er du for træt næste morgen.

Det er okay at hvile sig i løbet af dagen, men sov ikke for længe, så du får sværere ved at falde i søvn til natten.

Sluk for tv, iPad og pc mindst 1 time før sengetid, da lypåvirkningen kan holde dig vågen. Sørg for, at der er luftet ud i dit værelse. Lav faste rutiner til natten. Tag gerne et bad eller læs lidt – måske er det den samme historie, du læser hver aften, eller den samme musik, du lytter til.

### Pas på din krop – spis sundt og få frisk luft

Det er ikke sikkert, du mærker sult, men spis til alle dagens måltider, så din krop og hjerne får energi til at tænke og arbejde. Frisk luft kan give dig velvære og fornyet energi. Det er kun sundt for din krop at du evt. bliver træt efter en gåtur.

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

Alle er mest motiveret for at lave noget, når det er noget, man har lyst til. Det gælder også, når man har depression. Prøv at foretage dig det, som du plejer at gøre – lyt til musik, dyrk sport eller se tv.

### Vær opmærksom på, hvad du kan

Fortæl dine omgivelser, hvad du kan holde til, og tilpas dagen efter dette. Du kan sikkert ikke holde til lige så meget som ellers, så gør det, du har lyst til, men blot i kortere tid. Måske skal du kun i skole 2 timer om dagen og ikke alle ugens dage. Fortæl dine venner og familie, hvornår du har brug for en pause eller har brug for at være dig selv.

### Vær åben over for familie og venner

Det er ikke sikkert, at dine pårørende kan se på dig, hvornår "nok er nok". Fortæl dem, når du har brug for, at I er sammen, så du ikke er alene. Det kan nogle gange være nemmere at være sammen med andre, hvis I foretager jer noget – fx spiller et spil. Måske kan I snakke eller finde på noget at lave sammen, som kan få dig lidt væk fra dine triste tanker. Hvis du har

selvmordstanker, skal du ikke gå alene med dem. Fortæl det endelig til dine forældre, så de kan støtte dig, når du har det rigtigt svært.

### Hold kontakten vedlige

Forsøg at holde kontakten til enkelte af dine venner, også selv om du ikke har det helt store overskud til at være sammen med dem. Du kan holde kontakten via sms og internettet. Fortæl dine venner, at du har en depression og derfor ikke har det samme overskud længere, så de må forvente, at du holder dig lidt i baggrunden og måske siger nej tak til invitationer. Kommer de og besøger dig, så lad dem vide, at de ikke skal være der for længe, da både dit hoved og din krop bliver træt.

Det er en god idé, at dine forældre tager ansvar for, at din skole får besked. Det kan blive meget belastende for dig, hvis dit fravær forklares med noget, der ikke er sandt.



## UNGDOMSLIV OG DEPRESSION

### Ung i dag

At være ung i dag, stiller mange krav til én. Unge er ofte sårbare over for andres og særligt vennernes mening og syn på én. Der er mange valg og beslutninger, der skal tages i ungdomsårene – også for dig med en depression. Du vil opleve, at det er svært at tage stilling til selv små beslutninger, og beslutninger omkring fremtid og skolegang kan virke helt uoverskuelige.

Det er vigtigt, at du og din familie også husker på, at du er en helt almindelig teenager med samme udfordringer og problemstillinger som dine venner. Måske vil du selv føle dig helt anderledes og forkeret i forhold til dine venner. Det er ikke sikkert, at du oplever den samme lyst eller energi til at være sammen med dine venner eller til at holde kontakterne vedlige via de sociale medier.

Du kan i en periode føle dig uden for kammeratskabet og fællesskabet. Det kan føles helt uoverskueligt at blive inviteret til en fest eller blot at få besøg. Hvis du kan overkomme det, så forklar dine nærmeste venner, hvordan du har det. Du vil sikkert opleve, at de er lydhøre og vil hjælpe dig.

### Irritation

Unge med depression oplever ofte at være mere irritable end ellers. Det er nemmere at komme i konflikt med forældre, søskende og også vennerne. Du kan opleve, at humøret pludselig svinger, og du kan have svært ved at styre din vrede.

Der skal ofte ikke så meget til, før du bliver sur og ked af det. Disse følelsesmæssige rutsjeture er helt almindelige hos unge med en depression.

*"Lige nu er min mors og mit forhold meget op og ned. Det har nok både noget med sygdom og teenagealder at gøre."*

*Christina 14 år*

## AT KOMME SIG

Det er individuelt, hvordan en depression forløber. Nogle depressioner varer længere end andre. Dette kommer helt an på graden af depressionen, hvilken person man er, og hvordan omgivelserne støtter en til at komme sig.

Det er vigtigt, at du tilpasser din hverdag til din formåen og er opmærksom på belastninger. Udsætter du dig selv for alt for mange belastninger og krav, kan du opleve en tilbagegang i din sygdom.

En depression går ikke lige over af sig selv, men aftager lige så stille over tid. Lidt efter lidt kan man klare flere ting, og lysten og energien til at foretage sig noget dukker gradvist op. Perioderne, hvor du er trist, bliver kortere, og humøret ændrer sig, så du føler mere glæde og tilfredshed med dig selv. Selvmordstanker vil ikke længere være til stede i samme grad og vil forsvinde helt til sidst.

Lær dig selv at være tålmodig. At komme sig over en depression kræver tid og tålmodighed, og udholdenhed er en vigtig del af helbredsprocessen. Alt efter, om du har en let, moderat eller svær depression, har du måske overskud og lyst til at fortsætte med dine vante fritidsaktiviteter eller andet, der gør dig glad. Vær tilfreds med dig selv, når du gør fremskridt og husk at være god ved dig selv. Selv de mindste fremskridt er væsentlige og har positiv betydning for din helbredelse.

Acceptér, at du i en periode holder til mindre, og at dette også har sin berettigelse.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om depression, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'depression'. Du finder desuden en liste med gode bøger om depression på næste side.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Børne- og Ungdomspsykiatri

Tlf. 97 64 33 87

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00 – 9.00 og

12.00-15.00

Fredag 8.00 – 10.00 og 12.00 – 14.00

## GODE RÅD

- 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.

*Kilde: Information til unge om depression. Sygdom, behandling og forebyggelse, Region Midtjylland, 1. udgave 2014.*



## BØGER

### **Søndergaard, Per Straarup**

**Et spind af sorte tanker: om unge og depression. – Turbine, 2009. – 159 sider**

Personlige beretninger fra unge. Det er forskelligt fra ung til ung, hvad der er de mest fremtrædende symptomer. Hos nogle er det vrede og irritation, mens det hos andre er nedtrykthed og tristhed eller bekymring og ængstelighed. De personlige beretninger sættes i perspektiv af interview med fagfolk, der arbejder professionelt med unge og depression. Bogen henvender sig primært til de unge.

### **Juul Sørensen, Merete og Per Hove Thomsen**

**Om børn og unge med depression. – Hans Reitzel, 2003. – 114 sider**

Der er information og hjælp at hente for forældre, pårørende og professionelle, som ønsker at forstå og støtte børn og unge under den pinefulde oplevelse, en depression er for både den deprimerede og for familien. Bogen er nyttig læsning for såvel pårørende som for lærere, læger, psykologer, socialrådgivere, sygeplejersker og pædagoger, der i deres daglige arbejde er i kontakt med børn og unge med depression.

### **Olsson, Gunilla**

**Teenagedepressioner – ung, træt og trist. - Kroghs Forlag, 2006. – 172 sider**

Bogen henvender sig til lærere, sundhedsplejersker, læger og professionelle i børne- og ungdomspsykiatrien, men bogen kan også være til stor nytte for forældre og andre pårørende til en deprimeret teenager. De kan få viden om og hermed forståelse for teenagerens handlingsmønster under depressionen og læse om, hvordan man hjælper teenageren gennem sygdommen.

### Kilder

Region Nordjylland. Klinisk retningslinje vedr. behandling af børn og unge med depression. <https://pri.rm.dk/Sider/8168.aspx>

Landsdækkende klinisk retningslinje vedrørende udredning og behandling af depression hos børn og unge 2010. <http://www.bupnet.dk/ref.aspx?id=535>

Søndergaard, Per Straarup. "Et spind af sorte tanker – om unge og depression" Turbine 2009.

"Information til unge om depression. Sygdommen, behandlingen og forebyggelse". Region Midtjylland. Psykiatri og Social, Psykinfomidt.dk. <http://www.psykiatrien.rm.dk/patient/information-om-psykiske-sygdomme/nar-du-er-barn-eller-ung/depression/>

Angst, stress og depression – hvad kan du selv gøre? Lilly.

Depressionsforeningen

Psykiastrifonden

Om børn og unge med depression: i skyggers land, Merete Juul Sørensen, Per Hove Thomsen, Hans Reitzel, 2003

Thomsen, Per Hove og Skovgaard, Anne Mette (red) Børne- og ungdomspsykiatri, kapitel 17, side 147-152. FADL's Forlag 2012.