

# Depression i tonåren

Är depression samma sak som att vara ledsen? Nej inte riktigt - det är mera än så. Det är normalt att vara ledsen över motgångar och svåra saker i livet. Under en depression är man också ledsen och nedstämd, men en del kan istället vara irriterade långt mer än normalt.

Ibland känner man sig både ledsen och arg samtidigt. Dessutom får man svårt att tänka och koncentrera sig. De mest grundläggande kroppsliga funktionerna som sömn, matlust och energi blir också förändrade.

## Hur märks det att man har fått en depression?

Om man känner igen någonting i beskrivningarna från vart och ett av områdena känsla, tanke och kropp (se längre ner!) kan det vara en depression man har drabbats av. Det betraktas inte som en depression om man bara tillfälligtvis känt det så, utan först om det känns så för det mesta och har varit så en längre tid, minst ett par veckor.

**Känsla:** Man känner sig ledsen, har lätt för att gråta och orkar inte med minsta motgång. Ängest och oro kan kännas förlamande. Man kan inte uppleva någon glädje i det som brukar vara roligt. En del blir mest irriterade och arga på allt och alla.

**Tanke:** Eftersom koncentrationsförmågan är dålig, får man svårt att läsa läxor och följa med på lektioner. Det går trögt att tänka och resonera klokt och logiskt. Betygen rasar. Tankarna sysslar bara med det som är sorgligt och dåligt och man förmår inte se sådant som andra tycker är bra i ens liv. Man börjar se sig själv som helt värdelös. Till sist tycker man att allting känns hopplöst och man börjar tänka på hur det vore att slippa leva.

**Kropp:** Matlusten kan vara försvunnen eller också är man sugen på något hela tiden. Ofta vill man ha söta saker, och väljer att äta snabbmat och godis. Man har svårt för att somna, man vaknar ofta eller tidigt på morgonen och kan inte somna om. För tonåringar kan det istället vara så att man sover enormt mycket, men ändå är trött. Trötthet och brist på energi känner nästan alla. Man blir långsam och seg, pratar tyst och mindre än vanligt. En annan variant är att man blir rastlös och far runt, man klarar inte av att hålla sig lugn ens i en liten stund. Det är vanligt att man tappar strukturen i vardagen, och på det sättet inte deltar i de aktiviteter övriga familjen gör och blir mer isolerat. Det ökar den

negativa känslan om sig själv.

## **Vilka kan få depression?**

Alla människor kan få en depression, men vissa har lättare att få det än andra. Efter att man har kommit in i puberteten, som regel från och med högstadietiden, verkar det vara så gott som lika vanligt hos tonåringar som hos vuxna. Det betyder att 3-5 % av alla tonåringar har en depression. För flickor börjar det ibland vid tiden för första mens. Pojkarnas pubertet för inte med sig samma risk för depression. Men då de drabbas blir de ofta mer aggressiva. Varannan kvinna och var fjärde man får någon gång under sitt liv en depression.

## **Är det lika hos flickor och pojkar?**

Den typiska depressionen är vanligare hos flickor än hos pojkar. Pojkar försöker oftare stänga ute känslorna och har lättare att reagera med att bli störiga, bråkiga och i värsta fall göra olagliga saker. Både pojkar och flickor med depression riskerar att börja dricka för mycket eller prova på droger.

## **Varför får man depression?**

Det är ofta en kombination av orsaker. I vissa familjer har flera av medlemmarna någon gång haft depression, d v s det verkar finnas ett ärftligt inslag. Andra får det utan att det finns i släkten, men har kanske varit utsatta för långvariga påfrestningar och svårigheter. Störningar i kroppens hormoner, som till exempel rubbning i sköldkörteln, kan också starta en depression. Svåra upplevelser som mobbing, utanförskap eller annan långvarig stress kan även det vara faktorer som sätter i gång negativa tankar om sig själv som utvecklas till depression om de får fortsätta.

## **Vad kan man göra själv?**

Om en depression verkar vara på gång, är det klokt att tala med någon vuxen man litar på, en förälder eller någon annan som man känner väl. Man skall inte brottas med de svåra tankarna och känslorna ensam. En tonåring skall inte behöva tänka på att låta föräldrarna slippa veta om det svåra.

Föräldrarna blir tvärtom mycket mer olyckliga om de får höra om sitt barns depression av någon annan istället för av tonåringen själv. Det är inte pinsamt att ha svåra tankar om sig själv eller framtiden. Alla har det i större eller mindre grad, och det är faktiskt en färdighet att kunna hantera dessa. Den färdigheten kan man inte få om man inte tränar – och det att prata om sina tankar och känslor är träning!

## **När bör man söka hjälp?**

Om man har flera tecken på depression enligt beskrivningen ovan, bör man söka hjälp. Man bör definitivt söka hjälp om man känner att man inte orkar med de svåra känslorna, om man tänker att man inte vill leva och funderar på självmord, om man inte klarar skolan eller inte alls kan sova.

Om man är utsatt för mobbing, blir slagen, sexuellt utnyttjad eller något annat kränkande, skall man alltid be om hjälp, även om man inte upplever sig som deprimerad.

Som tonåring kan man prata med någon vuxen man litar på. Finns det ingen lämplig bland de närmaste, kan man vända sig till skolsköterskan, till en ungdomsmottagning eller till en läkare. De har alla tystnadsplikt.

## **Var kan man söka hjälp?**

På skolorna finns det alltid en skolsköterska, som kan vara till stöd och hjälp, och som dessutom kan se till att man kommer vidare till rätt person om det behövs ytterligare hjälp. En del skolor har också kurator eller psykolog. I städer och större samhällen finns ofta ungdomsmottagningar att vända sig till. Man kan naturligtvis alltid söka hjälp hos sin husläkare.

## **Vilken form av hjälp kan man få?**

Det första som behövs är att få prata igenom sin situation med en psykiater eller psykolog vid ett eller flera besök. Därpå beslutar man tillsammans vad som är lämpligt att göra. Regelbundna samtal kan vara tillräcklig hjälp vid en lättare depression. Den form av psykoterapi som visat sig vara bra är den så kallade kognitiva beteendeterapin. Vid de djupare depressionerna kan man dessutom behöva medicin.

## **När behövs mediciner?**

Om depressionen är så svår att:

- Man känner att man inte orkar leva
- Allting känns meningslöst och hopplöst
- Det inte går att sova
- Man inte orkar vara i skolan
- Man inte har nytta av samtal, därför att man inte orkar tänka ordentligt
- Regelbundna samtal inte har hjälpt

## **Vilka mediciner kan vara till nytta?**

De nyare medlen mot depression, SSRI (Selective Serotonine Reuptake Inhibitors), fungerar lika bra för tonåringar som för vuxna och är lätta att använda. De återställer funktionen av det viktiga serotoninsystemet i hjärnan.

De läkemedel som hittills har testats för tonåringar är Fontex, Fluoxetin, Selena, Seroscand, Fluoxetin retiopharm och Seroxat. Cipramil håller på att testas mot depression hos tonåringar.

## **Finns det risker med medicin?**

Alla mediciner kan ge oönskade biverkningar, men SSRI ger sällan sådana besvär. I starten kan man under ett par dagar känna av lite huvudvärk eller trassel med magen, men det går så gott som alltid över. Vissa kan dock få oönskade effekter, som nedsatt sexuell lust, möjlighet att få stånd eller

svårighet att få orgasm. I en sådan situation kan man avbryta medicineringen och så snart man gjort det försvinner besvären fullständigt. Man kan därefter prova någon annan variant av läkemedel, för att slippa den sortens biverkningar.

## Hur länge måste man ta medicin?

Läkare rekommenderar att man fortsätter ta sin medicin ett halvår efter att man blivit helt bra.

Serotoninmängden i hjärnan har då åter stabiliserats och kroppen klarar att hålla serotoninnivåerna uppe av egen kraft. Det kan kännas tryggt att sluta medicineringen långsamt och under en period då det inte är så mycket krav och stress, t ex på sommarlovet.

## Och när man har blivit bra då?

Den som en gång haft en depression kan få det flera gånger, även om det inte alltid är så. Det viktiga är att man vet vad en depression är och söker hjälp snabbt, ifall depressionen skulle komma tillbaka. Man skall också tänka på att ordna sitt liv så att man inte utsätter sig för allt för mycket stress. Det är då av betydelse vilket yrke och vilken typ av anställning man väljer. Dessutom är det klokt att se till att man får tillräckligt med sömn och har en god kondition. Det är också klokt att reda ut konflikter och lösa problem i kontakten med andra, det är något man kan lära sig genom psykoterapi. Den viktigaste faktorn för att inte få depressioner är att inte tappa strukturen i vardagen, träna för att vara i god fysisk form och ha en bra relation till sig själv och andra. Att ha en generös inställning till sig själv är viktigt. Om du är sträng mot dig själv, är det lättare att bli deprimerad. Om du tycker om dig själv och accepterar dina negativa sidor, är det mindre sannolikt att du blir deprimerad.

---

**Uppdaterad den:** 8 januari 2013

**Författare:** [Gunilla Olsson](#), specialist inom barn- och ungdomspsykiatri

**Uppdaterare:** [Anne Grefberg](#), Leg. Psykolog