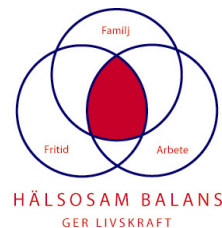


Depressiva tankar



Hur det känns

Viss nedstämdhet och att ibland "vara nere" under vissa perioder är en normal del av livet. Ibland blir dock nedstämdheten så stark, ihållande eller påverkar livet så att det stämmer med diagnosen för depression.

Depression handlar om att uppleva bland annat nedstämdhet, glädjelöshet, energi- och initiativlöshet och är ofta mycket påfrestande.

Typiska kännetecken

Det finns olika former av psykisk ohälsa där depressiv och nedstämdhet är en del. Det som beskrivs här är däremot den diagnos man kallar "egentlig depression".

I denna diagnos ingår att man under en period av minst två veckor upplevt minst fem av följande symtom, varav minst ett av "huvudsymtomen" 1 eller 2 måste ha förekommit:

1. Nedstämdhet under större delen av dagen så gott som dagligen.
2. Klart minskat intresse för eller minskad glädje inför alla eller nästan alla aktiviteter, under större delen av dagen.
3. Betydande viktnedgång, utan att avsiktligt banta, eller viktuppgång.
4. Störd sömn.
5. Motorisk agitation eller hämning så gott som dagligen.
6. Svaghetskänsla eller brist på energi så gott som dagligen.
7. Känslor av värdelöshet eller överdrivna eller obefogade skuld känslor nästan dagligen.
8. Minskad tanke- eller koncentrationsförmåga eller obeslutsamhet så gott som dagligen.
9. Återkommande tankar på döden (inte enbart rädsla för att dö), återkommande självmordstankar utan någon särskild plan, gjort självmordsförsök eller har planerat för självmord.

Följder

I beskrivningen av diagnosen egentlig depression finns också med att symtomen orsakar markant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt, eller andra viktiga sammanhang. Detta betyder att har man diagnosen depression är man mer påverkad i sin vardag än det normala att "vara nere" ibland.

Inte ovanligt

Depression är den vanligaste formen av psykisk ohälsa och drabbar cirka var fjärde kvinna och var åttonde man någon gång i livet. Misstänker man att man har depression bör man söka till vården för att få bedömning och eventuell behandling.

Källa: Internet psykiatri

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.