

Depression



Depression er en alvorlig, men desværre almindelig sygdom, der næsten altid kan behandles.

Depression er en tilstand der har psykiske og fysiske symptomer, hvor der kan være tanker om frygtelige begivenheder i fremtiden, søvnproblemer, nedsat appetit, skyldfølelse, mangel på lystfølelse, samt triste og negative tanker.

I et langt liv har vi perioder hvor vi er kede af det, i krise eller stresset og de fleste kommer videre uden hjælp. Alligevel undlader alt for mange at søge behandling – ofte på grund af uvidenhed om symptomerne eller fordomme om, at det er svagt eller skamfuldt at have en depression og ikke kunne klare det hele.

En depression kan godt gå over af sig selv, men chancen for at nye depressioner dukker op senere bliver så meget større. Det er en voldsom forringelse af livskvaliteten hos den enkelte.

Eksperterne mener, at hver femte af os på et eller andet tidspunkt rammes af en depression.

En depression kan udspringe af flere ting, men en længerevarende stress tilstand er en af de mest almindelige årsager. Det betyder, at hvis du over længere tid presser dig selv for hårdt på arbejdet eller privatlivet, så er der en risiko for at udvikle en depression. De fleste, der kommer i terapi hos mig med depressioner, har svært ved at sætte grænser og sige fra overfor andre – og når du ikke selv siger stop, så gør din krop det for dig.

Med samtale og kropsorienteret terapi kan du begynde en positiv udvikling, der kan få hul på meningsløsheden, finde ud af hvordan du er havnet der hvor du er og arbejde med at ændre

den negative måde at tænke på som styrer dine handlinger og følelser. Fjerne de negative forstærkninger og bytte dem ud med positive forstærkninger til tanke, handlinger og følelser.

Hvis du er tæt på en person, der har en depression, skal du vide, at det er meget svært for vedkommende selv at være opsøgende og bede om hjælp. Derfor nytter det ikke at sige "Du siger bare til, hvis jeg kan gøre noget". Du skal selv frem i skoene og tilbyde at ordne praktiske gøremål eller lægge øre til. Jo mere konkret du er, jo nemmere er det for den syge at forholde sig til.

Du har symptomer på en depression hvis du kan svare ja til et eller flere af disse punkter:

- Manglende lyst til mad, sex og søvn.
- Du er ikke i kontakt med andre som du plejer
- Svært ved at fungere socialt eller på arbejdet
- Overspisning, mere søvn, tristhed
- Langsom tale, reaktionstid
- Mangler koncentration
- Føler frustration, modløshed
- Græder uden at vide hvorfor
- Forudser frygtelige hændelser, er forberedt på skuffelser
- Har ikke mentalt overskud til alt det du plejer
- Ændring i kropsholdning, sammensunken eller anspændt

Depressions symptomer viser sig meget forskelligt hos mennesker, men som regel er der nogle fælles symptomer for mennesker med depressioner, blandt andet at de ikke magter at tage stilling til ting og ordne dagligdags gøremål. Ofte bliver al energi brugt på arbejdet og der er intet til overs til privatlivet. En person med en depression kan være pirrelig, lukket og afvisende og føle, at livet er uoverkommeligt og at omgivelserne stiller for store krav.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har en depression, så prøv at udfylde skemaet

her: <http://www.netdoktor.dk/interactive/interactivetests/goldberg.php> – kontakt din læge, hvis du har middel eller svær depression. Har du en depression og er under 37 år, så kan du få en henvisning til behandling hos en psykolog med tilskud.