

# Mitt barn är nedstämt

– vad kan jag som förälder göra?



Region  
Västernorrland

## Vad är nedstämdhet?

Det är viktigt att skilja på depression och ledsenhet/nedstämdhet. Ledsenhet och nedstämdhet ses ofta som normala psykologiska reaktioner eller humörvariationer medan depression är ett sjukdomstillstånd som kräver behandling inom primärvård eller psykiatri. Oavsett om du tror ditt barn är ledset, nedstämt eller deprimerat hoppas vi att tips och råd i den här broschyren kan hjälpa dig att stötta ditt barn.

### Skillnad mellan nedstämdhet och depression

Ledsenhet och perioder av nedstämdhet kan ses som reaktioner på händelser i det vardagliga livet eller som normala humörförändringar. Det är inte ovanligt - eller konstigt - att man blir ledset i samband med stora förändringar som skolbyte eller flytt, när det är problem i relationer eller om man oroar sig mycket över något. Humöret kan också ses som en mätare på hur man tagit hand om kroppen och det är inte ovanligt att bli ledset efter perioder av mycket stress och för lite sömn. Många tjejer upplever viss nedstämdhet strax innan mens. Vid nedstämdhet är det viktigt att komma ihåg att det är helt normalt att vara ledset ibland och att det vanligtvis går över om man tar hand om sig lite extra. Barn och ungdomar behöver omsorg av vuxna i sin närhet för att kunna må bättre och för att måendet inte ska försämrats.

### Vad är depression?

Vid depression har barnet många depressiva symtom som påverkar barnets fungerande hemma, socialt och i skolan. Symtomen ska ha varit ihållande under minst två veckor med nedstämdhet större delen av dagen eller betydligt minskat intresse/glädje för det mesta i vardagen. Andra vanliga tecken på depression är (i kombination med något av ovanstående): förändrad aptit, sömnsvårigheter, koncentrationsvårigheter, känslor av värdelöshet, känslor av svaghet och brist på energi, känsla av tröghet i kroppen, självmordstankar/-planer. Hos barn kan depression uttryckas genom kraftiga humörsväxlingar med snabba växlingar mellan ilska och förtvivlan/gråt, irritabilitet, ökade konflikter och känslighet för kritik. Kroppsliga symtom med magont eller huvudvärk är också vanliga.

### Depression påverkar...

**...känslor:** Depression påverkar känslornas innehåll och hur de uttrycks. Sådant som tidigare känts roligt eller meningsfullt är det inte längre och det är svårt att känna glädje, motivation och engagemang. Depression gör att livet känns tungt, leder till känslor av värdelöshet och att stämningsläget är sänkt oavsett vad som händer. All information från omgivningen filtreras genom deppiga glasögon, förändring kan kännas omöjligt och livet hopplöst. Hopplösheten i sig är ett symtom på de-

pression och det är inte en prognos på hur det ska gå i livet! Vissa barn och ungdomar är ledsna, medan andra visar sitt mående med ilska och irritation. Vid mycket bråk och irritation kan det vara svårt att se bakom det aggressiva beteendet och förstå att barnet egentligen är deprimerat.

**...tankar:** Depression och låg självkänsla går hand i hand och gör att barn kritiserar och nedvärderar sina egenskaper, utseende och prestationer. Många känner sig "trögtänkta" och har svårt med koncentration. Det är inte ovanligt att ha tankar på döden eller att det skulle vara lättare att inte finnas.

**...och beteende:** Känslor och tankar om att känna sig värdelös, leder till svårigheter att klara båda vardagliga saker och sådant som kräver att en "tar sats". Detta i kombination med andra symtom på depression som koncentrationsvårigheter, kroppsliga symtom som värk, trötthet och en benägenhet att tolka sociala relationer genom deppiga glasögon, gör att många barn och ungdomar undviker kompisrelationer, har svårt att ta tag i saker och göra sådant som barnet vanligtvis orkar och kan. Att sköta skolarbete, personlig hygien och vardagliga rutiner kan vara svårt utan uppmuntran.



## Hur kan du som förälder hjälpa ditt barn?

Nedstämdhet eller depressiva symtom påverkar förmågan att orka och att klara sådant som barnet vanligtvis kan. För att vända måendet och stötta förbättring är det viktigt med stöd från omgivningen.

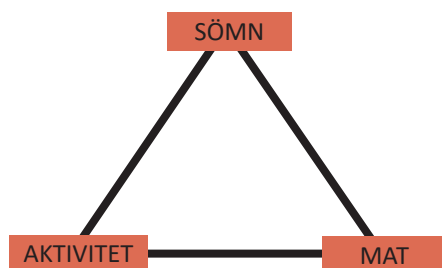
Som hjälp mot depression tänker många kanske på samtals- eller läkemedelsbehandling. Det absolut viktigaste är dock stöd från den närmaste omgivningen, från de vuxna i familjen. Som förälder till ett ledset, nedstämt eller deprimerat barn kan du hjälpa och påverka barnets mående i positiv riktning på flera olika sätt:

- **Läs på om depression hos barn!**

Genom att lättare kunna skilja på vad som är symtom på depression och tonårsbeteende/trots/lathet/tråkig attityd blir det lättare för dig att stötta ditt barn, veta vad barnet behöver göra och hur du kan hjälpa till att genomföra det.

- **Glöm inte mat-sömn-aktivitetstriangeln!**

När livet är svårt är det lätt att glömma bort att fokusera på de mest basala saker som vi alla behöver för att fungera: mat, sömn och aktivitet! Genom att ta ansvar för att vardagsrutiner börjar fungera igen bidrar du till att förändra måendet. Detta kommer att kräva tid och att du som vuxen behöver prioritera bort sådant som du vanligtvis gör.



### Sömn:

Många som är deprimerade vill sova mer än vanligt. Trötthet kan vara en orsak, men sömn kan också vara ett sätt att undvika krav i vardagen. Mer sömn än vad kroppen behöver kan leda till ökad trötthet och det är därför bra att sträva efter att sova ungefär lika mycket som vanligt och göra det sammanhängande under natten. Andra exempel på sömnproblem är svårigheter att somna, att vakna för tidigt eller vakna under natten. Promenad innan sänggående, gemensam nedvarvning med förälder och att undvika mobiltelefon, dator och surfplatta kan vara olika sätt att få hjärnan att ställa om till sovläge. Många deprimerade barn, även tonåringar, somnar lättare och sover bättre tillsammans med förälder.

### Mat:

Att äta för mycket eller tappa aptiten är vanligt. Hjälpa till genom att ha regelbundna och gemen-



samma tider för måltider. Om det är svårt att äta på grund av illamående, kan ett alternativ vara att äta oftare och mindre portioner.

### Aktivitet:

Trots trötthet, tanketröghet och känslor av hopplöshet är det viktigt att komma ihåg att det inte går att vila bort depression. Tänk det motsatta och hjälp till att öka barnets aktivitet. Vilken typ av aktivitet som är lämplig anpassas efter ålder och intresse. Sådant som passar oavsett ålder är att vara med vid matlagning, följa med och handla, promenera och spela spel. Att göra mer saker än vad barnet egentligen känner att det orkar innebär att du som vuxen behöver planera, styra och peppa. Att göra saker tillsammans innebär, förutom ökad aktivitet, att ni får gemensam tid tillsammans – det är också bra för att motverka nedstämdhet!

- **Fysisk aktivitet**

Att röra på sig har visat sig vara bra för psykisk hälsa, koncentration och det allmänna välbefinnandet. Man vet också att det är en bra "medicin" mot nedstämdhet. Kom ihåg att det är sådant som ni kan göra tillsammans! Unga behöver röra på sig minst en timme per dag. En rask promenad räcker, men all fysisk aktivitet räknas.

- **Fortsätta gå i skolan**

Att gå till skolan är den "aktivitet" som tar mest tid och som bidrar till dagliga rutiner och sociala kontakter för barn. Att fortsätta gå till skolan är



därför viktigt, men det kan vara svårt att prestera i skolan på samma sätt som tidigare. Föräldrar kan prata med klasslärare eller mentor och berätta att barnet mår dåligt. Skolan kan anpassa genom att "se barnet" lite extra, kolla av att barnet förstått instruktioner och har kommunikation med föräldrarna om hur barnet verkar må i skolan.

- **Positiva aktiviteter**

Som förälder kan du uppmuntra till intressen och sysselsättningar, som att till exempel umgås med kompisar. Depression dränerar kraft, även om man vet vad man ska göra är det väldigt svårt på egen hand. Det är inte ovanligt att barn behöver att föräldrar initierar aktiviteter för att de ska bli av.

- **Anpassa kraven**

Ibland behöver kraven sänkas till en nivå som passar vad barnet klarar av just nu. Det som tidigare varit lätt kan bli svårt och självständiga barn kan behöva mycket stöd och uppmuntran. Det kan med andra ord vara lämpligt att justera kraven något genom att exempelvis skjutsa till skolan, komma hem tidigare från jobbet, påminna om hygien, natta eller sova hos barnet.

- **Visa att du tror på förändring**

Hopplöshet är ett symptom på depression – ett smittsamt sådant. Även om det är tungt och svårt att vara förälder till ett barn som mår dåligt är det viktigt att behålla tron på att barnets mående kommer att vända – och förmedla det. Bekräfta att det märks att barnet mår dåligt, men att ni ska ta er igenom det tillsammans.

- **Ta hand om dig själv!**

Det är krävande att vara förälder till ett deprimerat barn. Ta hjälp av närstående – både för att stötta dig och ditt barn.

- **Positivt bemötande**

Barn och ungdomar som mår dåligt behöver mötas med förståelse. En bra tumregel är att förhållandet mellan uppmuntrande kommentarer och negativa kommentarer ska vara 5:1. Det innebär att varje negativ kommentar ska vägas upp av fem uppmuntrande kommentarer. Detta kan vara en stor utmaning då barnet behöver påminnas och uppmuntras om mycket och kanske inte ger så mycket positiv respons tillbaka. Några tips:

- Kommentera det som fungerar; jämför "hur ska det gå med skolan om du aldrig gör något skolarbete?" med "jag såg att du kom i tid till alla lektioner idag – jättebra! Har du några läxor som vi kan titta på tillsammans?"
- Vad sägs och hur sägs det? Välj vilka korrigerande kommentarer som behöver sägas och fundera över hur de uttrycks. Jämför "att du aldrig kan plocka undan träningsgrejerna efter dig!" med "SÅ bra av dig att komma iväg till träningen idag! Ska vi lägga träningskläderna i tvätten?"
- Uppskatta relationen till barnet... och SÄG det! Till exempel "vad roligt att du är hemma, jag har längtat efter dig idag!" eller "det var mycket trevligare att handla nu när du var med".

## Ha tålamod!

Även om du gör "rätt" saker vänder sannolikt inte måendet direkt. Du får kanske inte heller särskilt mycket tacksamhet för dina insatser av ditt deppiga barn - men försök att vara uthållig, på sikt kommer det att hjälpa.

Förlåt dig själv för de dagar du inte lyckas. Det är mänskligt!