



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# Egenvårdsråd vid depression för barn och ungdomar

Broschyren är framtagen av  
Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken,  
Södra Älvsborgs Sjukhus

**Södra Älvsborgs Sjukhus**  
Barn- och ungdomspsykiatrisk klinik

## Egenvårdsråd

Egenvård är ett viktigt komplement till annan behandling av depression i alla åldersgrupper. När det gäller barn och ungdomar ligger det ett ansvar på föräldrar/vårdgivare att stödja egenvård.

Depression kan leda till att du känner dig tröttare och orkar mindre. Du kan behöva sänka kraven och förväntningarna på din egen prestationsförmåga. Prioritera det nödvändigaste i vardagen. Oftast är det ändå viktigt att bibehålla någon form av daglig sysselsättning, exempelvis skolgång, för att hålla kvar sociala kontakter, upprätthålla en god dygnsrytm och för att inte bli passiviserad och isolerad.

För att må bra är det också viktigt att göra saker du tycker om, t ex att träffa vänner eller ägna dig åt dina intressen. Men du kan också behöva tid för att återhämta dig och tid att få vara för dig själv.

För den som är deprimerad hjälper det ofta att anförtro sig till någon vuxen man litar på. Att prata med någon om dina negativa känslor och tankar kan göra att du mår bättre. Att hålla det för dig själv kan kännas som det enklaste för stunden men kan också leda till att du mår ännu sämre på sikt.

## Bra och regelbundna matvanor

Är du deprimerad är det extra viktigt att du behåller en jämn blodsockernivå under dagen eftersom ett svängande blodsocker kan göra att du mår ännu sämre. Ät frukost, lunch och middag samt gärna ett par mindre mellanmål.

Undvik snabba kolhydrater i form av läsk, godis och bakverk i den mån du kan. Tallriksmodellen kan vara till hjälp för att du skall få i dig det du behöver.

## Motion

Gå ut minst 60 minuter varje dag, gärna i naturen. Det är särskilt bra att gå ut när det är ljus eftersom ljuset gör dig piggare. Studier har visat att motion, motsvarande rask promenad i 30-45 minuter minst tre gånger per vecka, höjer humöret hos personer med depression. Motion förbättrar även sömnen som har stor betydelse vid depression. För att komma igång med motionen kan det vara lättare att göra den fysiska aktiviteten tillsammans med någon annan, t ex en förälder.

## Sömn

Sömn är viktigt för såväl kroppens som hjärnans återhämtning. Fysisk aktivitet under dagen gör det lättare att somna på kvällen. Varva ner en stund innan du går och lägger dig genom att förslagsvis ta en lugn promenad, ett varmt bad eller lyssna på roligande musik. Datorspel eller TV-tittande sent på kvällen kan göra att hjärnan får för många intryck, vilket gör det svårare att somna. Avstå från drycker med koffein innan sovdags (coca-cola, energidrycker, te och kaffe). Avstå även från alkohol eftersom det försämrar sömnkvaliteten.

Om du har svårt att somna använd inte sängen till aktiviteter som till exempel TV, dator, prata i telefon eller läsa läxor. Detta för att hjärna och kropp ska förknippa sängen med sömn. Det bör vara mörkt och svalt i sovrummet. Om du är trött på dagen, så vila max 20 min, annars ”stjäl” du av din nattsömn.

## Alkohol och droger

Drick inte alkohol och undvik alla former av beroendeframkallande droger. Alkohol och droger stimulerar hjärnans belönings-system, vilket gör att du mår bättre för stunden. På längre sikt ger dock alkohol/droger depressiva symtom och förvärrar pågående depression.

Generellt ökar risken för självmord med alkohol/droger i kroppen eftersom man blir mer impulsiv och får ett sämre omdöme.

## Medicin

Om du har fått medicin mot din depression är det viktigt att du följer läkarens ordination. Att avbryta sin medicinering i förtid ökar risken för återfall. Har du frågor kring medicineringen är det viktigt att du kontaktar din läkare eller sjuksköterska. Ändra aldrig medicineringen utan att konsultera din läkare. Tänk på att det kan vara skadligt att kombinera medicin och alkohol eller droger.

Många mediciner ger muntorrhet vilket ökar risken för karies. Detta motverkas bäst med hjälp av salivstimulerande medel.

## Kontakt

Har du ytterligare frågor kring depression kontakta din behandlare. Om du inte har pågående kontakt kan du vända dig till din vårdcentral/ungdomsmottagning.

Om du har synpunkter på broschyrens innehåll kontakta:  
Överläkare Lena Risö, tfn 033 616 10 00