

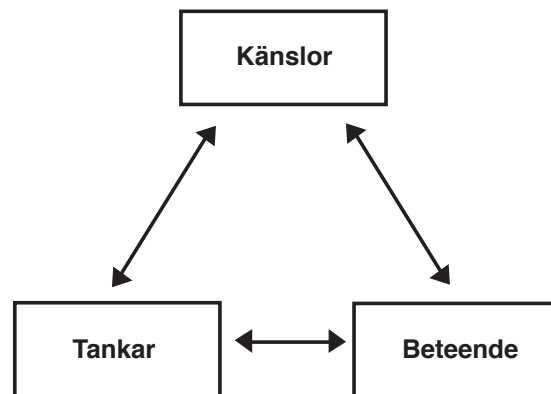
**Livet suger...**



Livet går upp och ner, det gör det för alla. Vissa perioder är vi extra glada och i andra känns det mesta grått och trist. Det är en del av livet. Det kan till och med bli värre om vi inte accepterar att vi mår dåligt ibland.

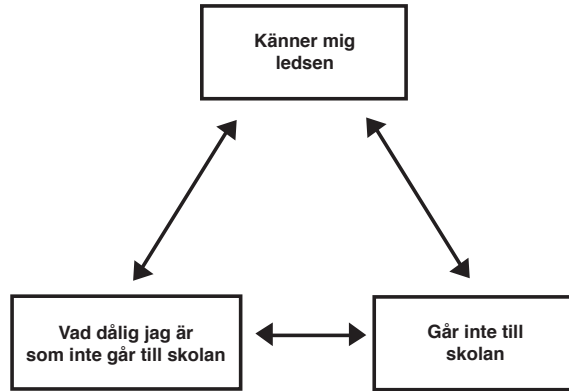
Men om du tycker att det känns mycket tungt under en längre period och känslan av att vara glad kanske inte infinner sig så kan det vara så att du är nedstämd eller deprimerad.

Vad det än är som gör att det blir så får du här några strategier som du kan prova!



Vi människor består av våra tankar, våra känslor och våra beteenden. Alla delar påverkar varandra. Så vad du gör påverkar vad du tänker och vad du känner, vad du tänker påverkar vad du gör och vad du känner osv.

Om du vaknar en morgon och känner dig ledsen så kanske du väljer att ligga kvar i sängen och inte gå till skolan. Kanske tänker du "vad dålig jag är som stannar hemma" och så känner du dig ännu sämre.



**Dina känslor** är svåra att påverka, om du känner dig ledsen så går det inte att bestämma sig för att vara glad.

**Dina tankar** kan du påverka med lite möda, framförallt i samtal med andra. Det är ju framförallt de negativa tankar vi har om oss själva som ställer till problem för oss och som vi kan behöva arbeta med.

**Dina beteenden**, vad du gör, är det som är allra lättast att förändra. Du kan ta dina fötter och gå på en promenad fast du inte har lust.

Om du vill påverka din situation själv, så börja fundera på vad du vill försöka förändra och försök att göra det!

Det kanske är så att du har slutat träna för att du inte orkar, eller drar dig undan från kompisar både i skolan och på fritiden. Ofta när någon känner sig nedstämd eller deppig så är det precis det en slutar med, att göra saker en gjorde tidigare.

Om du börjar göra de saker du gjorde förut när du var glad, även om du inte känner för det, så kan du bryta en ond spiral. Det kommer kanske inte att bli någon skillnad direkt men ge inte upp, ibland tar det lite tid! Det kallas beteendeaktivering och är ett sätt att komma tillbaks till hur det var förut. **Och kom ihåg, det du gör påverkar hur du känner och tänker!!**

**Det är bra att tänka på följande om du känner dig nere:**

- Försök att inte isolera dig; stanna inte på ditt rum och tacka ja till tillfällena att umgås med kompisar.
- Se till att röra på dig fysiskt: att motionera regelbundet (minst 2- 3 gånger/v) kan ha lika stor effekt på nedstämdhet och lättare depressioner som medicin och samtal.
- Försök göra ditt skolarbete – det får dig att känna dig mer nöjd.

- Har du kreativa intressen så sätt igång med dem! Att gå in i något och koncentrera sig blir en vilopaus.
- Försök att sova de timmar du vet att du behöver. Sömnbrist förvärrar bara ditt mående.
- Hoppa inte över måltider för att du inte är sugen, energibrist förvärrar bara din kanske låga energinivå.

Här finns mer **tips och råd** om vad du själv kan göra vid olika problem såsom oro/ångest eller nedstämdhet.

- [www.snorkel.se](http://www.snorkel.se) (svenska)
- [www.nhw.nhs.uk/pic/selfhelp](http://www.nhw.nhs.uk/pic/selfhelp) ( engelska)
- [www.umo.se/att-ma-daligt](http://www.umo.se/att-ma-daligt)

### **Kom ihåg att självhjälp inte ersätter professionell hjälp då det behövs!**

Ibland kan livet kännas så tungt att det inte känns värt att leva och självmordstankar dyker upp i olika hög omfattning. Det är ett mått på hur svårt du tycker allt känns just nu. Som ungdom ska inte livet behöva kännas så, det finns bra, kompetent hjälp att få. Så om du har tankar på att du inte vill leva så ska du söka hjälp!

Du är välkommen att söka upp skolsköterskorna eller kuratorn på skolan eller så kan du kontakta din vårdcentral och prata med din husläkare.

Andra alternativ är:

- Ungdomsmottagningen
- BUP eller Allmän psykiatrisk mottagning om du har fyllt 18 år, se [www.1177.se/Stockholm/](http://www.1177.se/Stockholm/)
- Självmordslinjen, tel: 90 101, dygnet runt

2015-08-25

Lotte Bellander — Skolkurator