

# Psykologen: Det är tidiga tecken på depression

Beteenden som är riskabla på sikt

Av: **Ulrika Lidbo**



PUBLICERAD: MÅN 05 OKT 2020

UPPDATERAD: MÅN 05 OKT 2020



FOTO: COLOURBOX

Tidiga tecken på depression kan variera, men alla typer av flyktbeteenden bör man vara särskilt vaksam på, menar psykologen och psykoterapeuten Lisa Clefberg.

## • Psykisk ohälsa

**Du kanske isolerar dig, saknar energi eller sover dåligt – de tidiga tecknen på depression kan variera.**

**Med enkla medel kan du själv bromsa förloppet och undvika att hamna i en nedåtgående spiral.**

**– Det går att styra tillbaka hjärnan i positiv riktning, säger Lisa Clefberg, psykolog och psykoterapeut.**

Ofta smyger den sig på – känslan av att ingenting är kul längre. Du kanske slutar se fram emot saker du brukar gilla i vanliga fall, undviker att träffa vänner, tappar matlusten eller äter för



De tidiga tecknen på depression kan variera, men en faktor bör man vara särskilt vaksam på, menar psykologen och psykoterapeuten Lisa Clefberg.

– Alla typer av flyktbeteenden och undvikanden är riskabla på sikt, säger hon.

Det kan handla om att undvika att träffa vänner, ökat alkoholintag, att fly in i arbete, eller strunta i att betala hyran.

– Det är viktigt att titta på vad beteendet fyller för funktion. Att dricka alkohol när det är fest behöver inte vara negativt, men om du dricker för att glömma hur tråkigt liv du har, är det en riskfaktor, säger Lisa Clefberg.

Och det gäller att vara ärlig mot sig själv.

– Var noga med att skilja på saker du gör för att ta hand om dig själv, och vad du gör för att du tycker synd om dig. Att ibland unna sig sådant man tycker om är positivt och självomhändertagande.



FOTO: PRIVAT

Lisa Clefberg, psykolog och psykoterapeut.

## Coronapandemin påverkar måendet

Att yttre faktorer kan trigga igång känslan av nedstämdhet är inte ovanligt, och det behöver inte bara handla om konkreta saker som att vi går mot mörkare tider eller att partnern gör slut.

Under coronapandemin har social distansering fört med sig att många känner sig isolerade och upplever ökad stress och ångest. Lisa Clefberg menar att många riskfaktorer som brukar förknippas med nedstämdhet och psykisk ohälsa har dykt upp i samband med covid-19.

– I och med pandemin ser vi flera saker som kan trigga ett lägre mående: Ensamhet, brist på socialt stöd, kanske ökat alkoholintag och problem i relationen när man lever mer tätt inpå varandra.

### Vad kan man själv göra för att bli av med nedstämdheten innan den går över i depression?

– Man ska inte bli alltför stressad om man är lite låg eller nedstämd. Att humöret går lite upp och ned är en naturlig del av livet, men det är viktigt att inte låta de här känslorna styra våra beteenden alltför mycket.

Lisa Clefberg fortsätter:

– Man bör försöka behålla rutiner man vet att man mår bra av, även om man måste anstränga sig för att få till det. Att somna och vakna i tid, äta på regelbundna tider och röra på sig är ett sätt att hjälpa hjärnan att hitta tillbaka till normalläget.

– Sedan är det viktigt att vara flexibel, så att man inte faller in i skam- och skuld känslor om man tycker att man gör fel val, säger hon.

### När ska man söka hjälp?

– När man märker att nedstämdheten börjar gå ut över det dagliga livet, ens relationer eller prestationer på jobbet, eller att man inte orkar med det man i vanliga fall skulle orka. Den vanligaste behandlingsformen är kbt-terapi och/eller antidepressiv medicin.

[Beställ här](#)

FOTO: COLOURBOX

## Tidiga tecken på depression och hjälp till självhjälp

Lisa Clefberg, psykolog, psykoterapeut och doktor i klinisk psykologi ger sina viktigaste råd.

### Vad skiljer nedstämdhet från depression?

– Nedstämdhet, eller dysfori, kan beskrivas som ett förstadium till depression. Symtomen är liknande, men dysfori varar ofta kortare och upplevs inte lika intensivt.

### Drabbas kvinnor oftare än män?

– Depressiva symtom sägs vara två till tre gånger vanligare hos kvinnor än hos män, men skillnader i sättet att uttrycka sin nedstämdhet kan spela in för hur tidigt man upptäcker problemen.

– Det finns teorier om att kvinnor har lättare för att uttrycka känslor, medan män maskerar sitt mående med riskfyllt beteende, ilska, alkohol eller att man söker läkarvård för kroppsliga symtom i stället för att berätta hur det egentligen är.

### Tidiga tecken att vara vaksam på

- Alla former av flyktbeteenden och undvikanden.
- Att man drar sig undan, dricker mer alkohol, äter för mycket/för lite eller byter ut mat mot sötsaker, får problem med sömnen, inte orkar med "måsten", att man slutar göra sådant man egentligen tycker om.
- Att ha svårt att fokusera, ha lägre energi och uthållighet än vanligt.
- Känslor av skuld och hopplöshet.

### Detta kan du göra själv



innebar en stor krattansträngning. Det handlar om att försöka återgå till de situationer där du brukar trivas, för att få vad som kallas positiv förstärkning (man får en positiv upplevelse av ett beteende och vill sedan göra det igen).

- ✓ Umgås med vänner du känner dig trygg att vara dig själv med även när du inte är på topp. Om du inte orkar prata om så mycket eget, kan du i stället försöka fokusera på att ställa frågor och lyssna på dem.
- ✓ Gör det enklare för dig själv i vardagen. Känns det jobbigt att laga middag, köp halvfabrikat och värm i mikron.
- ✓ Försök att "sänka volymen" på de negativa tankarna som surrar i huvudet, genom att titta eller lyssna på något annat.
- ✓ Håll fast vid grundläggande behov som sömn, fysisk aktivitet och mat på någorlunda fasta tider.
- ✓ Rannsaka dig själv och var ärlig: Gör jag det här för att fly (till exempel äter sötsaker, dricker alkohol) eller för att jag mår bra av det?
- ✓ Undvik att fastna i "tanketennis": Å ena sidan, å andra sidan. Försök att distrahera dig och sysselsätt dig med saker som brukar ta upp ditt fokus eller prata med andra för att inte riskera att hamna i ett åltande som inte leder någonvart.

[Shop](#)

Sömn - Sov bättre med kognitiv beteendeterapi

229 kr

Beställ här

## Hit kan du vända dig om du mår dåligt:

### SOS Alarm 112

Vid akuta lägen eller vid tankar på självmord, ring alltid 112.

### Vårdguiden 1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatriska akutmottagning. Tel: 1177.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### Mind Självmordslinjen 90101

Stödlinje för personer med tankar på självmord. Öppen kl 06–24 varje dag. Även chatt och mejl. Tel: 90101.

[www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen](http://www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen)

### Mind Äldrelinjen 020–22 22 33

Stödlinje för personer över 65. Öppen kl 10–15 vardagar. Tel: 020–22 22 33.

[www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen](http://www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen)

### Tilia chatt och mejl

Stöd online till dig som är under 30. Varje kväll kl 21–22.30 samt torsdagar kl 15–16.30.

<https://teamtilia.se/chatt/>

### Jourhavande präst

Öppet alla dagar kl 17–08. Ring 112 och fråga efter jourhavande präst. Finns även som chatt alla