

Psykiska Sjukdomar

Stress , Depression & Ångest



- **Depression**

Depression är en sjukdom som många drabbas av. Om du är deprimerad känner du dig oftast nedstämd och ångest utan någon påtaglig orsak. En uttalad trötthet är en vanlig, liksom problem med sömnen och minskad matlust. Hur en depression upplevs varierar väldigt mellan olika personer. Depression kan också vara ett tidigt tecken på annan sjukdom.

- **Ångestsyndrom**

Till ångestsyndromen räknas paniksyndrom, agorafobi, social ångest, specifika fobier, tvångssyndrom, Ångesten och oron är vanliga och ses ofta i kombinationer med andra tillstånd, som till exempel depression' ätsörningar, adhd med flera.

- **Ensamheten**

Vi känner oss alla ensamma då och då, det är en naturlig del av livet. Att vara för sig själv ibland kan vara positivt och utvecklande, men det är något annat än att känna sig ensam. Ibland kan ensamheten pågå en längre tid, bli extra smärtsamt eller kännas bottenlös.

- **Sorg**

Sorg är reaktionen på att någon som står oss nära har dött. Sorgen är en naturlig del av livet, men om du vill ha stöd i din sorg kan du få hjälp. Alla sörjer på sitt eget sätt.

- **Själv mordstankar**

Många har någon gång känt en önskan att inte leva längre. För de flesta är önskan bara en flyktig tanke som snabbt glöms bort, men för andra stannar tanken kvar.

- **Schizofreni**

Schizofreni är en psykiatrisk diagnos där den drabbade personen har psykossymtom. Det kan till exempel vara hörselhallucinationer, vanföreställningar och förändrar verklighetsuppfattning.

- **Ätstörningar**

Anorexia nervosa, eller anorexi är en ätsörning som främst drabbar flickor och unga kvinnor i åldern 12-20 år. Anorexia nervosa kan börja som en oskyldig bantningsperiod där bantningen inte upphör utan övergår i självsvält.

- **Fobier**

Specifik fobi är en starkt överdriven rädsla för en sak eller en situation. Denna rädsla kan övergå i en panikattck när du stöter på det du är rädd för. Fobier kan behandlas med kognitiv beteendeterapi där du gradvis utsätts för din fobi.

- **ADHD**

Adhd är en funktionsnedsättning som innebär att man har problem med uppmärksamheten, är överaktiv och impulsiv. Man får Adhd redan som barn. Mer än hälften av de barn som får diagnosen adhd har kvar sina svårigheter i vuxen ålder.

- **Demens**

Demens kan ha flera orsaker. Typiska tecken på demenssjukdom är att minnet och den intellektuella förmågan hos den drabbade gradvis och stadgivarande försämras. Behandlingen är inriktad på att ge den sjuke ett så bra liv som möjligt och bromsa sjukdomens utveckling.

Zaida

Orsaken till psykiska sjukdomar kan bero på svårigheter i hemmet, sorg, ätstörningar, ångest, stress och många saker där till. Här kommer nu förklaringen till några av de sjukdomar :

Depression:

När något svårt händer i livet är det naturligt att bli ledsen och nedstämd. Det kan röra sig om besked om svår sjukdom, någon nära anhörig som dött, en ekonomi som är körd i botten eller en kärleksrelation som tagit slut. Det är inte alltid yttre omständigheter som kan förklara varför en person blir deprimerad. Den kan finnas andra bakomliggande faktorer som ofta är oklara. Stora mängder av alkohol eller droger, förlossning och ensamhet kan orsaka depression.

Ångest:

Ångest finns till för att vi ska reagera på hot eller fara. Kroppen försätter sig i beredskap för att kämpa eller fly. Det innebär att pulsen ökar, att musklerna spänns och att adrenalin börjar produceras. Hos den som lider av sjuklig ångest uppkommer de här symptomen även om det inte finns några yttre hot. Ångestproblem kan bero på att man har en medfödd sårbarhet eller att man utsatts för mycket stress. Traumatiska händelser under uppväxten, eller som vuxen, kan också vara bidragande orsaker. Ångest kan också vara en följd av en rad olika psykiska sjukdomar, exempelvis depression. Även kroppsliga sjukdomar kan ge upphov till ångest, exempelvis astma och cancer. Ofta är det svårt att avgöra den egentliga orsaken bakom ångest.

Stress:

Det är många orsaker varför vissa faktorer påverkar oss och som till slut leder till stress. Det man främst fokuserar sig på är saker som redan inträffat eller saker som ännu inte inträffat. Generellt sätt så betyder det att alla större förändringar, både positiva och negativa kan leda till stress. Man kan kategorisera stressen till två olika typer av stress, det är positiv och negativ stress. Senare forskning nämner dock att även den positiva stressen i ett längre perspektiv kan leda till utmattning och utbrändhet. Stress kan orsakas av negativa saker som dåliga familjereaktioner, ensamhet, tidspress, livskriser och meningslöshet. Men även av positiva saker som giftermål, aktiv fritid och graviditet.

Madde

Psykiska sjukdomar , sätt att lindra , förebygga , bota (stress , depression)

8 punkter

för att förebygga stress och utbrändhet och skapa ett bra liv.

1. Gå ner i varv och återhämta dig.
2. Ta väl hand om din kropp
3. ställ rimliga krav på dig själv
4. Lär dig hantera din tid
5. Sätt upp mål, våga säga nej/ja
6. Fyll på din energi
7. Våga be om hjälp
8. Ta din egna tid på egenvård.

1. Gå ner i varv och återhämta dig:
Ett säkert sätt att vara på rätt väg i livet är att dagligen stanna upp och lyssna inåt. Låta kroppen återhämta sig medan du funderar på vad du vill eller bara vila och koppla av.
2. Ta väl hand om din kropp:
Ta reda på hur du och din kropp "fungerar tillsammans"
Vad mår du bäst av , motion , massage , mat , vila ?
3. Ställ rimliga krav på dig själv:
Bästa sättet då du har egenvård att fråga dig själv :
När är du nöjd med dig själv och din insats? Var finns glädjen?
Där du efter ställer krav på dig själv. Inte får svåra utan lätta där du själv mår bra i , man skall inte tvinga sig själv i många saker på en gång.
4. Lär dig hantera din tid:
Det är viktigt att hantera sin tid så att det finns luckor i sin kalender att det inte är inträngda program efter varandra. Där också finns orsak till stress.
5. Sätt upp mål våga säga nej/ja
Ta dagar där du frågar själv och säger nej/ja. Lär dig orden nej och ja , om frågor är för stressiga för dig , säg nej , ta tiden med dig själv !
6. Fyll på din energi:
Varje dag – se till att fylla på med det som ger dig energi, glädje, goda relationer, mening men tänk också på att röra på dig, vara ute i dagsljus och sk. levande mat (frukt, grönsaker, nötter med levande enzymer kvar.) Sova tillräckligt är också ett sätt att få energi.
7. Våga be om hjälp:
Våga be om hjälp i tid att du inte hamnar i långa depressions vägar.
Det är bra om man har ett nätverk med helst några personer som man kan prata om allt med.
8. Ta din egna tid på egenvård motion , cykla , promenader , gympa , där du rör på dig är ett bra sätt att undvika deppiga tankar, sömn , var snäll med dig själv , vårda själen genom att då prata och fråga olika saker som du är osäker på. Stärk ditt självförtroende och godkänn dig själv som du är. Isolera dig aldrig , det är det sämsta man kan göra.

Jenny

Symtomer för depression:

Börjar ofta med sömnproblem. Sedan kommer nedstämdhet, trötthet/energibrist, brist på lust att göra saker som man vanligen tycker om, svårigheter att ta itu med vardagsbestyr. minnesstörning/koncentrationsbesvär/uppmärksamhetsstörning. Sötsug/ökad aptit. Att vara illa till mods, känsla av att ha en hopplös framtid, självmordstankar. Kroppsliga symtom som yrsel, huvudvärk, viktnedgång, klumpkänsla i halsen. Ofta åtföljs depressionssymtomen av ångest. Ofta förlångsammade rörelser och tankehastighet.

- *Nedstämdhet*
- *Klart minskat intresse eller minskad glädje.*
- *Sömnstörning varje natt.*
- *Betydande viktnedgång, eller viktuppgång.*
- *Känslor av värdelöshet eller skuld-känslor.*
- *Svaghetskänsla eller brist på energi.*
- *Återkommande tankar på döden, återkommande självmordstankar, självmordsplaner, självmordsförsök.*

Symtomer för stress:

- *Sömnproblem*
- *Man dricker och äter för mycket vilket kan leda till övervikt.*
- *Du får ont i magen, spänningshuvudvärk eller hjärklappning.*
- *Snabbare andning (hyperventilation)*
- *Du blir lätt irriterad och otålig över småsaker.*
- *Du har svårare att koncentrera dig och glömmar lättare bort saker.*

Symtomer för ångest:

Vid ångest kan du känna alltifrån ängslan och oro till stark rädsla och panik. Ångesten ger dessutom ofta kroppsliga tecken som:

- *Hjärklappning*
- *svettning*
- *yrsel*
- *illamående*
- *spända muskler*
- *domningar*
- *muntorrhet*

Om ångesten pågår länge kan det leda till att du får svårt att koncentrera dig, blir lätt irriterad och får sömnproblem.

Denise

Framtids utsikter för stress och depression

Stress är tyvärr något som ökat i vårt samhälle de senaste åren och kommer troligtvis fortsätta att öka. För det mesta beror det på alla krav ställs på människan i dagsläget. Stress bland tonåringar blir allt vanligare. Mycket av det kommer från skolan och massmedia. Stressen är högre hos flickor men förekommer också hos pojkar.

Faktorer som orsakar ökad stress bland tonåringar:

Att alltid passa in.

Vara modemedveten, klä sig rätt och se ut på ett visst sätt.

Umgås med "rätt" personer.

Ha bra betyg för att komma någonstans i livet.

Man skall alltid vara tillgänglig för andra. Via telefonen, internet osv.

Stress kan övergå till depression. Ibland för att man upplever att man inte kan leva upp till alla kraven. Depressionen kan också uppstå på grund av stora livsförändringar. Vilket är vanligt nuförtiden med all osäkerhet inom arbetssituationen, permitteringar på arbetsplatser och man känner sig hjälplös för att man inte själv kan påverka.

Råd till anhöriga

Om en närabekant lider av stress eller depression så finns det tyvärr inga enkla knep att ta till. Som vän spelar du stor roll. Du hjälper till genom att bara finnas där för den. Lyssna, erbjud stöd och uppmuntra. Man kan t.ex. följa med på läkarbesök som stöd, ta hand om små saker som den sjuka inte klarar av. Men se till att ta hand om dig själv också och sätt inte all din tid på den sjuka. Du kan själv nämligen känna dig arg, frustrerad och hjälplös. Tag kontakt en kunnig och håll kvar av din egen tid också!

Ulrika

Källor:

<http://hem.passagen.se/dahlbergulrika/stress.html>

<http://www.dintonaring.se/archives/940>

<http://www.samtal.nu/psykologi/depression.htm>

<http://deprimerad.net/for-allmanheten/behandling/rad-till-anhoriga/>

<http://www.stressmottagningen.nu/till-dig-som-anhorig/>

<http://www.praktiskmedicin.com>

<http://www.socialstyrelsen.se/psykiskhalsa/psykisksjukdom/>

<http://sjukvardsguiden.se/psykiskasjukdomar.html>