



Depresjon hos barn og unge

05.12.20 v/ Sara Gabriel, spesialist i psykiatri, AHUS

Symptomer på depresjon

- **Trist eller irrtabel mesteparten av dagen, nesten hver dag**
- **Mistet interessen for aktiviteter barnet likte før**
- Vekttap/ mindre matlyst
- Sover for mye eller for lite
- Energiløs
- Føler seg rastløs eller svak
- Klandrer seg selv for ting som går galt
- Føler seg verdiløs eller har skyldfølelse uten grunn
- Mangler konsentrasjon
- Vansker med å ta avgjørelser
- Dårligere karakter på skolen
- Tenker mye på eller snakker om døden



Symptomer på depresjon

- Dersom barnet ditt har de 2 første symptomene og minst 2 av de andre i minst 2 uker, kan barnet har en depresjon



Symptomer hos yngre barn

- Hodepine
- Magesmerter
- Vondt i armer eller bein

Tenåringer

- Kan begynne å drikke alkohol eller bruke narkotiske stoffer/piller for å lindre psykiske smerter
- Høyere risiko for å skade seg selv ved eks. kutting

Hvorfor blir barn og unge deprimerte?

- Uklar årsak
- Arvelige faktorer
- Utløsende faktorer:
 - Dødsfall hos nære pårørende
 - Brudd med venner
 - Kronisk sykdom
 - Mobbing
 - Bekymring knyttet til skolearbeid

Råd til foreldre

- Dersom du tror barnet ditt er deprimert eller står i fare for å bli det kan du gjøre følgende:
 - Prate med lærer, skolen, rådgivere, helsesøster/skolepsykolog ved mobbing/vansker med skolearbeid
 - Spørre om problemer hjemme kan være medvirkende faktor
 - Oppmuntre barnet til å holde seg fysisk aktiv/trening 1 t opptil 3 ggr/uke
 - Sunt kosthold med frukt og grønnsaker
 - Hjelper ikke dette, søk råd hos lege!

Behandling

- De fleste unge med depresjon kan bli hjulpet via fastlege
- BUP (henvise videre til barne-og ungdomspsykiatrien)
- Samtalebehandling – kognitiv atferdsterapi (2ot over 12 uker)
- Medisiner (antidepressiva for alvorlig depresjon)

Prognose

- En depressiv episode varer i gj.snitt 7 måneder
- 50% går over av seg selv
- 50% trenger behandling! Viktig å søke hjelp tidlig for å unngå langvarig depresjon over 1 år
- Barn som har hatt depresjon kan få ny episode i fremtiden enten som barn eller voksen.
- Kunnskap om hvordan man takler en depresjon forebygger tilbakefall (kriseplan)
- 1/3 av alle barn og tenåringer med depresjon prøver å ta sitt liv – alvorlig psykisk lidelse!
- Ta barnet på alvor!



Hvor kan foreldre søke hjelp?

- Mental helse - døgnåpen hjelpetelefon: 810 03 339/ 810 30 030
- Røde kors foreldre tjeneste: 810 03 940

Hvor kan ungdommer søke hjelp?

- Kors på halsen (Røde kors) hjelpetelefon: 22 05 40 00
- Chattetjeneste på ung.no
- Mental helse chattetjeneste på sidetmedord.no
- Mental helse hjelpetelefon: 116 123
- Blå kors chattetjeneste på SnakkOmMobbing.no
- Blå kors chattetjeneste SnakkOmPsyken.no
- Rustelefonen: 08588

Visste du at ...

Fysisk aktivitet fremmer helse, bedrer humøret, gir energi, og reduserer stress.

Fysisk aktivitet kan forebygge utvikling av enkelte psykiske plager og lidelser, og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.



#turvenn
#stormberg
#verdensdagen



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER



Psykevettreglene

1. Bær ikke på tunge tanker alene.
2. Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.
3. Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i «ryggsekken».
4. Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig.
5. Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort.
6. Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.
7. Forsøk å gjør noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre.

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE