



## Hjälpa din tonåring att hantera depression

### I korthet

- Livet kan vara tufft för tonåringar, och många kan lida av depression – men med din hjälp och ditt stöd kan de ta sig igenom det.
- Tecken på depression kan vara irriterat eller argt humör, oförklarlig värk och smärta, självkritik och dåligt eller farligt beteende.
- För att hjälpa din tonåring kan du lära dig om depression, ha tålamod och stödja dem, uppmuntra dem att träffa vänner och komma i form och få rätt behandling.



## Hjälpa din tonåring att hantera depression

Livet kan vara tufft för tonåringar. De hanterar rasande hormoner, den sociala och känslomässiga pressen under uppväxten och kraven från skolan. Så det är ingen överraskning att många föräldrar tycker att deras tonåringar är lynniga och svåra ibland. Men det som ibland kan verka som ett typiskt tonårshumör kan faktiskt vara depression. Om din tonåring ofta är grinig, kommer detta faktablad att hjälpa dig att förstå om de kan ha depression och hur du kan hjälpa dem att hantera det.



## Tecken på depression hos tonåringar

- **Irritabelt eller argt humör** – du kanske tycker att en deprimerad person ska verka ledsen, men deprimerade tonåringar är mer benägna att vara griniga eller fientliga eller få arga utbrott.
- **Oförklarlig värk och smärta** – en tonåring som är deprimerad kan gå till skolsköterskan oftare eller klaga på vaga problem, t.ex. ont i magen eller huvudvärk.
- **Självkritik** – deprimerade tonåringar kan förtäras av känslor av värdelöshet, avvisande och misslyckande.
- **Nedgång i skolprestationer** – depression kan orsaka brist på motivation eller organisation som resulterar i lägre betyg.
- **Riskabelt beteende** – deprimerade tonåringar kan ha oskyddat sex, stjäla, slåss, köra farligt eller missbruka droger och alkohol. Självskada som att skära sig, rispa sig, bränna sig eller överdriven piercing eller tatuering kan också vara ett tecken på att en tonåring behöver hjälp.

Om du tror att din tonåring kan vara deprimerad, ta honom eller henne till sin läkare. En läkare kan utesluta andra tillstånd som kan orsaka problemen, eller diagnostisera depression. En läkare kan diagnostisera depression om en tonåring agerar grinigt eller deprimerat i minst två veckor och har fyra eller fler av följande symtom:

- Sömnpromblem (sover oftast för mycket).
- Förlorat intresse för aktiviteter de brukade njuta av.
- Förlorat intresse för vänner.
- Förändring i aptit eller vikt.
- Brist på energi.
- Har svårt att koncentrera dig eller fatta beslut.
- Känslor av värdelöshet eller skuld.
- Agerar rastlöst eller trögt.
- Tankar på död eller självmord.



## Hur depression behandlas

Depression drabbar ungefär en av fem tonåringar och dubbelt så många flickor som pojkar. En del tonåringar kan gradvis bli bättre av sig själva, men många behöver hjälp för att komma igenom sin depression.

Precis som vuxna är den huvudsakliga behandlingen för tonåringar med depression antidepressiva medel eller rådgivning (eller båda). Om din tonåring får antidepressiva läkemedel, se till att du förstår riskerna och fördelarna med dessa mediciner innan de börjar ta dem. Och när de väl gör det, är det viktigt att de inte slutar utan att först prata med sin läkare – även om de mår mycket bättre – eftersom plötslig abstinens från dem kan göra symtomen värre.

Vilken behandling din tonåring än har, se till att du övervakar dem för att se om det finns några tecken på att humöret förändras. Om du är orolig för att de blir värre, prata med deras läkare igen. Och om du någonsin är orolig för att de kan skada sig själva eller begå självmord, skaffa hjälp omedelbart.





## Hur du kan hjälpa din tonåring

Obehandlad kan depression påverka en ung persons självkänsla och leda till destruktiva beteenden, t.ex. drogmissbruk och självmord. Men det finns mycket du kan göra för att hjälpa:

- **Lär dig om depression** – förklara för din tonåring att depression är en sjukdom, och precis som andra sjukdomar behöver den behandlas. Hjälpt familjen att förstå vad de går igenom.
- **Var tålmodig och stödjande** – förstå att det kommer att ta lite tid innan behandlingen fungerar.
- **Uppmuntra din tonåring att vara aktiv** – träning kan hjälpa till att bekämpa depression.
- **Uppmana dem att gå ut och träffa vänner** – att tillbringa för mycket tid ensam är inte bra för den känslomässiga hälsan.
- **Håll ett öga på deras humör** – ring din läkare om deras depression verkar bli värre istället för bättre.
- **Hjälpt dem att få behandling** – ta dem till deras läkare och se till att de går till sina rådgivningssessioner och tar eventuellt ordinerat läkemedel.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC