

När depressionen känns överväldigande

Ibland kanske det känns som om depressionen dyker upp som från ingenstans. Du kanske till exempel vaknar en morgon och känner dig trött och håglös med hopplösa tankar som maler runt i huvudet.

När det känns så kan det vara värdefullt att säga till dig själv: "Bara för att jag känner mig deprimerad nu innebär det inte att jag måste fortsätta vara deprimerad."

När känslöstämningar dyker upp så här till synes från ingenstans sätter det ofta igång negativa tankebanor, vem det än är som upplever det.

Om du har varit deprimerad i det förflutna kommer det här att sätta igång gamla tankevanor som kan vara särskilt skadliga: exempelvis generaliseringar, förutsägelser som kommer att fortgå i all evighet och tankar om att vara "tillbaka på ruta ett". Alla de här sätten att betrakta det som händer tenderar att undergräva alla försök till aktiv handling.

Att ha sådana här symtom innebär inte att depressionen behöver bli varaktig eller att du redan befinner dig i en fullt utvecklad episod av depression.

Fråga dig: "Vad kan jag göra för att ta hand om mig själv så att jag kan ta mig igenom den här svackan?"

Ta ett andrum för att samla dig. Det kan hjälpa dig att se på din situation ur ett vidare perspektiv. Med ett vidare perspektiv kan du bli medveten både om de gamla tankevanornas dragningskraft och om vilka konstruktiva handlingar du skulle kunna inrikta dig på.