



depression

**A**lla kan känna sig ledsna och nere ibland, det är inte konstigt. Men det brukar gå över och en börjar må bra igen. En person som är deprimerad är nere och ledsen väldigt länge och behöver hjälp för att bli glad igen. En person som är deprimerad kanske inte orkar jobba, behöver sova mycket och man kan ha svårt att orka göra vanliga saker som att till exempel gå ut eller laga mat.

Ibland kan man bli deprimerad efter att det har hänt något jobbigt i livet. Ibland kan man bli deprimerad utan att det har hänt något särskilt och utan att man vet exakt varför man känner sig så nere. Vissa får också depressioner flera gånger.

### Vad kan du och din förälder få för hjälp?

Den som är deprimerad kan få olika sorters hjälp för att må bättre. Här kan man få hjälp med medicin och samtal som hela familjen kan vara med på. Om det inte hjälper med medicin eller samtal kan man få elbehandling. Det går till så att man får ström genom hjärnan i några sekunder. Det görs alltid på sjukhus och man är alltid sövd så det gör inte ont. Ibland behöver man stanna på sjukhuset en längre tid och ibland får man gå hem några timmar efteråt. Oftast får man elbehandling några gånger i veckan en period.

Du som barn kan inte göra något för att din förälder ska må bättre, det behövs professionella för det. Det är heller aldrig ditt fel att din förälder är sjuk. Du har rätt att få veta vad som händer med din förälder och vilken hjälp de får. Du kan fråga någon här på sjukhuset, till exempel din förälders läkare.

Det kan vara jättejobbigt att ha en förälder som inte mår bra och du har också rätt att få hjälp om du vill det. Det kan till exempel vara att prata med någon om hur det känns för dig att din förälder är sjuk eller träffa andra som är i samma situation. Om du vill det kan du prata med din förälders läkare eller någon annan här på sjukhuset.

A photograph of two young women from behind, hugging each other. They are standing in a grassy area with trees and a building in the background. A blue safety net is stretched across the foreground, partially obscuring the women. The woman on the left has long reddish-brown hair and is wearing a grey hoodie. The woman on the right has long blonde hair in a braid and is wearing a white t-shirt. The background shows green trees and a red building under a clear blue sky.

# Du är inte ensam

**Du kan gå in på nätet  
och kolla in de här länkarna:**

**maskrosbarn.org • bris.se • kuling.nu  
hjärnkoll.se • 1177.se – våga berätta • umo.se**

**Du kan ringa hit för att få  
någon att prata med eller gå i  
grupp med andra som varit med  
om liknande saker som du:**

**Cumulus i Nyköping:**

**0155-24 81 01**

**Mån, ons, tor, fre kl. 9–10 eller tis kl. 13–14**

# depression



LANDSTINGET  
SÖRMLAND

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

Foto: Maskrosbarn