

# Stress og depression



Når man lider af en depression er alting blev gråt eller gået i sort. Tingene er meningsløse og triste. Det er svært og se en mening med livet og stå op om morgenen. Man har ikke lyst eller energi til at gå på arbejde eller være hos familie eller venner. Man gider ikke bruge tid på interesser, man tidligere har haft, fordi man plages af negative tanker om sig selv, andre og fremtiden. Tankerne er automatiske. Man bliver hurtigt vred, irriteret og græder nemt. Nogle oplever og blive tomme inden i og være følelsesmæssig flade, hvor man ikke længere kan græde. Der er ikke langt til tanker om selvmord, når alting er ligegyldigt. Måske strejfer tanken eller de er måske blevet konkrete. Trætheden er enorm. Man kan vågne kl 5 og ikke kunne falde i søvn igen, hvor tankerne kører og alt føles, som at være gået i stå. Det er svært og finde håb og glæde og det er svært og overskue bare små dagligdags gøremål. Det er også svært at koncentrere sig. Appetitten kan have ændret sig og det er normalt at have vægttab. Depressionen medfører, man kan have svært ved eller ikke kan forestille sig, livet nogensinde bliver værd at leve og livet kan blive meningsfuldt igen. Håbet kan forsvinde og i svære tilfælde kan personen opleve total håbløshed. For at der er tale om en depressiv tilstand skal tilstanden have varet mere end to uger.

Depression kan udløses af langvarig stress, hvor der har været mange belastende kritiske hændelser og/eller for store krav i længere tid forinden, før det har udviklet sig til en depressiv tilstand. Det er vigtigt ved stressudløst depression først at behandle stressen og så vil depressionen i de fleste tilfælde også gradvist forsvinde.

Arbejdet med at hjælpe andre mennesker kan også udgøre en enorm belastning og føre til omsorgstræthed, som igen kan resultere i stress, belastningsreaktion, udbrændthed eller depression. Så husk og passe rigtig godt på dig selv og mærk efter, hvordan du har det.

“In dealing with those who are undergoing great suffering, if you feel ‘burnout’ setting in, if you feel demoralized and exhausted, it is best, for the sake of everyone, to withdraw and restore yourself. The point is to have a long-term perspective.”  
- Dalai Lama

Der har måske længe manglet en sund balance mellem arbejdsliv og privatliv, været en tilsidesættelse af fritidsinteresser, sociale relationer og netværk, unladelse af at mærke efter hvordan man har det – om arbejdet fylder for meget og en modstand mod søge hjælp og støtte udefra til at

håndtere og dele svære oplevelser – der kan have været flere stressende hændelser og udfordringer, der har stået i kø efterhinanden i både arbejdslivet og privatlivet, inden det endelige kollaps.