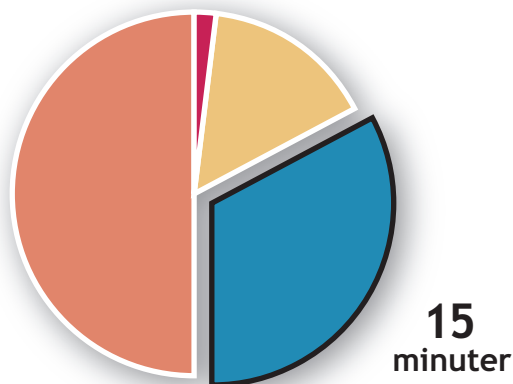


## Den depressiva spiralen



Du kan ha stor hjälp av att rita upp en modell på tavlan eller att skriva ner på papper så att ni alla ser. Det är också bra om ni på ett enkelt sätt kan lägga till eller sätta. Använd förslagsvis arbetsblad "Den depressiva spiralen".

Använd den information som du samlat in i er kartläggning- och diagnostikdel. Särskilt tidslinjen kan vara till stor hjälp. Vissa förenklingar är nödvändiga för att göra det hela tydligare. Det viktigaste är inte att modellen blir perfekt eller heltäckande utan att ungdomen känner igen sig och gör förklaringsmodellen till sin egen.

Tänk på att detta inte främst ska vara en redogörelse för dig utan att ungdom och förälder ska vara minst lika aktiva.

### Steg 1

#### *Diskutera individuell sårbarhet*

1. Diskutera tillsammans vad den individuella sårbarheten kan bestå av.

Ha i bakhuvudet:

- Hereditet för depression
- Annan psykisk/somatisk sjukdom
- Negativ grubblande stil
- Temperament

2. Skriv ner på arbetsbladet under "individuell sårbarhet".

### Steg 2

#### *Diskutera tillsammans utlösande händelser och stressorer*

1. Finns det någon tydlig utlösande händelse eller har det varit era händelser under en längre tid?

Tänk på:

- Föräldradepression
- Negativt familjeklimat
- Överkrav i skolan
- Kamratproblem/mobbning

2. Skriv ner under "utlösande händelse/stressorer".

### Steg 3

#### *Gå igenom den depressiva spiralen*

1. Diskutera tillsammans hur ungdomen reagerat på den utlösande händelsen och/eller stressorerna.

- Diskutera de första symtomen på stress.
- Ha sömnstörning som tecken på stress i bakhuvudet.
- Skriv ner under "reaktion/första symtomen på stress".

2. Gå igenom eventuell problemskapande coping till de första depressiva symtomen.

Tänk särskilt på

- Förändringar i livsstil, tappade rutiner.
- Ökning av undvikanden och distraktioner.
- Minskning av aktivitetsnivån och positiva upplevelser.
- Minskade kontakter med kompisar.

➔ Skriv ner under ”problemskapande coping”.

3. Fortsätt på den depressiva spiralen genom att beskriva hur beteende, symtom, funktion och omgivningen samspelar samt hur stegen i den depressiva spiralen utvecklas.

Tänk särskilt på:

- Rutiner, undvikanden, aktivitetsnivå
- Symtom som tappad lust, nedstämdhet, tappad energi, hopplöshet, oro
- Skolfunktion
- Familjeklimat

➔ Skriv ner under ”konsekvenser”.

## Återkoppla

### **Steg 1**

➔ Be ungdomen redogöra för hur den depressiva spiralen utvecklats.

### **Steg 2**

➔ Ge ungdomen en kopia på modellen.