

Letter depression.

Depression opdelt i 2 grupper:

- De psykologene depressioner, som er udløst af udefra kommende hændelser
- De endogene depressioner, som udløses af faktorer som kommer indefra, det vil sige det er ikke en udefra kommende oplevelse, der gør at pgl. bliver deprimeret.

De psykologene depressioner kan skyldes psykologiske traumer, så som fx:

- Skilsmisse
- Dødsfald
- Pludselig tab, herunder tab af job, bolig, m.m.
- Ensomhed
- Ulykke.

De endogene depressioner kan skyldes fx

- Arvelige faktorer
- Alkoholisme
- Søvnløshed
- Hormonelle ubalancer

Nogle af de symptomer der kan være på depression kan være fx :

- Manglende energi
- Koncentrationsbesvær
- Indelukket
- Raskløshed
- Appetit problemer enten mindre appetit, men det kan også være større appetit.
- Mister lysten til ting, pgl. normalt godt kan lide.
- Følelse af skyld.
- Nedsat selvværdsfølelse

Behandling af letter depression:

Hvad der virker bedst er forskelligt fra det ene menneske til det andet, .

Samtale terapi være en særdeles god løsning.

Terapien kan hjælpe den deprimeret til at ændre sine egne tanker og adfærd og på den måde skabe en varig ændring.