



FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA



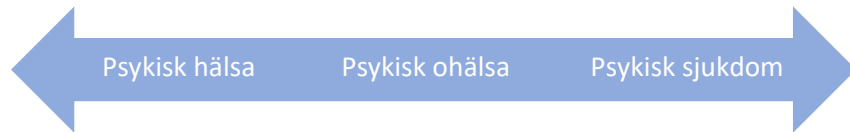
INSAMLINGSSTIFTELSEN
CHOICE

Innehållsförteckning

Vad är psykisk ohälsa	1
Vad är orsaken till psykisk ohälsa?	x
Varför ska man ta hjälp?.....	x
Psykisk och fysisk hälsa.....	x
Olika sjukdomar	2
Stress	2
Ångest och panikattacker	3
Depression	4
Mer information	5
Om Choice	5
Vart jag kan vända mig	6

Vad är psykisk hälsa?

Det sträcker sig från god psykisk hälsa till allvarlig psykisk sjukdom.
Man kan röra sig fram och tillbaka på denna skala.



Psykisk hälsa handlar om hur du mår, tänker och vad du gör i vardagen. Psykisk hälsa påverkar hur du ser dig själv, ditt liv, fattar beslut och relaterar till andra.

Psykisk ohälsa kan vara att man ser och hör saker som ingen annan gör, att man känner sig ledsen, orolig, ensam, har sömnsvårigheter och mår dåligt en längre tid. Alla människor kan må psykiskt dåligt och det kan variera under livets gång. Det kan vara bra, sådär och dåligt.

Psykisk sjukdom är diagnostiserbar utifrån bestämda kriterier. Diagnos ställs av exempelvis psykiatriker, läkare inom primärvården och legitimerade psykologer. Det påverkar tankar, sinnesstämning, känslor och beteenden. En psykisk sjukdom orsakar påtagligt lidande och stör bland annat skola, vardagliga sysslor och relationer.

Vad är orsaken till psykisk ohälsa?

Det finns många olika orsaker till psykisk ohälsa. Alla människor är olika känsliga för påfrestningar under livet. En påfrestning kan vara stress, oro, ångest och sorg.

Psykisk ohälsa kan påverkas av arv och miljö. Arv betyder personens genetik, vilket är det som är medfött och egenskaper som man ärvt av föräldrar. Miljön är det runtomkring oss där man växt upp eller lever just nu. Arv och miljö är tillsammans de saker som formar oss till människor.

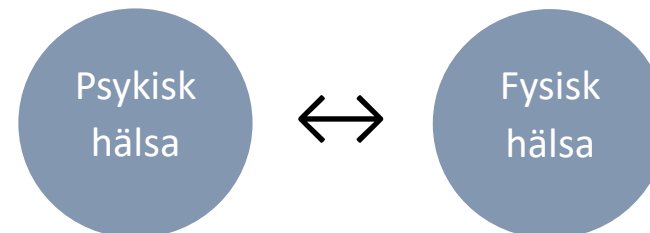
Varför ska man ta hjälp?

Det är bra att ta hjälp av någon. Det är inget konstigt att be om hjälp, tvärtom. Det kan hjälpa en att förstå vad som sker i kroppen och hjälpa en att förstå sig själv bättre. Ju tidigare man ber om hjälp – desto bättre resultat kan man få.

Det finns många saker man kan göra själv för att må bättre. Verktyg för självhjälp hittar du i respektive avsnitt.

Psykisk och fysisk hälsa

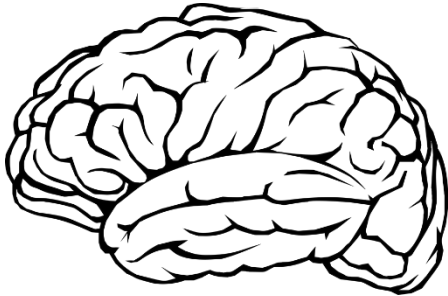
Psykisk och fysisk hälsa hör ihop och båda är lika viktiga. Man kan få fysiska symptom på psykisk ohälsa och man kan även träna upp sin psykiska hälsa precis som sin fysiska.



Stress

Vad är stress?

Stress är en naturlig reaktion i kroppen som från början är kopplat till överlevnad. Vår hjärnas förmåga att hantera stress ser likadan ut idag som den gjorde för flera tusen år sen. Hjärnan sänder ut signaler till hjärtat som slår fortare och våra muskler spänns för att frigöra nödvändig energi. Då utsöndras stresshormoner i blodet och vår smärtröskel höjs och därmed blir vårt blod mer trögflytande för att förhindra att vi blöder ihjäl.



Sömnen är en viktig pusselbit

När du sover tillräckligt på natten klarar du lättare av att hantera stress och påfrestningar på dagen. Tillräcklig sömn minskar också risken för ett antal sjukdomar. Om sömnen påverkas kan man förutom att känna sig trött även bli nedstämd, irriterad, yr och ha svårt att koncentrera sig.

Det är viktigt att hjärnan får återhämta sig och bearbeta intryck!

Hur kan jag hjälpa mig själv och andra?

Det finns flera sätt att motverka skadlig stress. Några saker som påverkar din psykiska hälsa positivt och gör dig mindre stressad är:

- Avslappningsövningar
- Fysisk aktivitet
- Att vara utomhus i dagsljuset
- Regelbunden mat och sömn
- Att göra saker du tycker är roligt

Många unga idag känner press och stress inför skolarbetet. För att skapa en bra balans och minska stressnivån kan du:

- Sätta upp rimliga mål kopplat till prestation istället för resultat (ex. lösa två mattetal per dag istället för att bli bäst i klassen på matte)
- Stäng av/lägg undan mobilen när du studerar
- Strukturera upp din studietid och gör det viktigaste först
- Hitta en plats där du kan koncentrera dig
- Ta pauser, studera exempelvis 45 min och pausa i 15 min för att öka koncentrationsförmågan

”Jag har känt mig stressad under en lång tid och har svårt att sova, blir lätt irriterad och har huvudvärk jämt. Vad ska jag göra?”

Det här låter som fysiska och psykiska reaktioner på dålig och långvarig stress. Se till att prata med någon om dina problem så att du kan få stöd, exempelvis dina föräldrar, en lärare du litar på eller elevhälsan. Du har rätt att få stöd i skolan utifrån dina behov!

Ångest och Panikattacker

Vad är ångest?

Ångest är starka känslor av oro och rädsla som kan kännas i hela kroppen. Ångest kan upplevas som mycket obehagligt men det är inte farligt!

Stark ångest som kommer plötsligt kallas för panikattack. Panikattacker är, liksom ångest i övrigt, inte farligt. Det kan kännas som att man håller på att tappa kontrollen, bli galen eller till och med som att man ska dö. Symptomen uppstår på grund av de reaktioner som sker inuti kroppen när den går in i ett beredskapsläge vid upplevd fara eller hot.

Det är viktigt att veta att alla känner ångest någon gång!



Skillnader på normal ångest och sjukdom

En ångestsjukdom skiljer sig från normal ångest genom att:

- Vara allvarligare
- Pågå under en längre tid
- Störa en persons förmåga i skolan och i relationer

Hur kan jag hjälpa mig själv och andra?

Att få ångest och panikattacker i ung ålder ökar risken för andra psykiska sjukdomar som exempelvis depression. Därför är det viktigt att du söker hjälp tidigt! Längst bak i den här manualen hittar du exempel på olika sätt att söka hjälp på.

Om någon i din närhet upplever en panikattack kan du hjälpa personen genom att:

- Själva behålla lugnet och tala lugnt men bestämt
- Uppmana personen att ta långa djupa andetag
- Om ni är bland mycket folk, leta rätt på en lugn och bekväm plats
- Fråga personen om det finns något du kan göra
- Försäkra personen om att hen är trygg och att symtomen kommer att försvinna

Ibland kan en person med panikattack uppleva bröstsmärtor. Om personen inte känner igen smärtorna, ring 112. Endast en läkare kan avgöra om smärtorna i bröstet beror på panikattacken eller något annat.

”En nära vän till mig har ofta stark ångest och häromdagen fällde hen en kommentar om att hen inte orkar leva längre. Vad kan jag göra?”

En sådan kommentar ska alltid tas på allvar. Agera direkt och prata med personen. Fråga gärna rakt ut om din vän funderar på att ta sitt liv. Du kommer inte göra saken värre genom att fråga utan snarare öppna upp för en diskussion. Be även om hjälp utifrån så att du själv inte ensam går och bär på ett tungt ansvar att hjälpa din vän.

Depression

Vad är depression?

Du kan ha fått en depression om du under en tid som är längre än två veckor känner dig mycket nedstämd, trött och orkeslös.

En depression innebär att du sällan eller aldrig känner någon glädje eller lust, inte ens när du gör sådant som du vanligtvis brukar gilla. Lusten och orken att ta itu med saker minskar eller försvinner och vardagen känns tung och meningslös. Du kan också tappa intresset för det mesta omkring dig som nyheter, arbete eller vad som händer i dina vänners liv.

Omkring 1 av 5
ungdomar drabbas av
depression någon gång
före 19 års ålder



Hur depression kan uttrycka sig

Depression kan ge flera olika symtom. Här är olika symtom som är vanligt förekommande när du är deprimerad.

- låg självkänsla
- känsla av hopplöshet
- orkeslöshet
- koncentrationssvårigheter
- ångest, irritation eller ilska
- kroppsliga besvär
- självmordstankar

Hur kan jag hjälpa mig själv och andra?

Sjukdomen depression kan placeras ut på en skala med lätt, medelsvår och svår depression. För att undvika allvarliga konsekvenser är det viktigt att den som känner sig deprimerad söker hjälp tidigt. Endast en sjukvårdspersonal kan avgöra vart på skalan din eller andras depression ligger.

Om du har lätt eller medelsvår depression så kommer här några tips på behandling:

- Ät och sov regelbundet
- Rör på dig regelbundet, en kortare promenad kan räcka
- Vistas ute i dagsljus

Vid svår depression behövs annan typ av behandling såsom psykoterapi och/eller antidepressiva läkemedel.

Att hjälpa en vän som mår dåligt genom att prata med personen är alltid bra. Du som vän kan behöva ha tålamod eftersom det kan vara svårt för den som mår dåligt att öppna upp sig. Kom ihåg att du som närstående också kan behöva stöd och hjälp! Se till att du inte ensam försöker hjälpa någon annan.

”Jag har känt mig deprimerad under en längre tid men vågar inte prata med någon. Jag vill inte tynga ner mina vänner. Vad ska jag göra?”

Genom att prata med någon om hur du mår kan du känna dig mindre ensam, få fler perspektiv på dina tankar och få hjälp med vad just du behöver. Om det känns jobbigt att prata med en vän, gå istället till en vuxen du litar på, ex. dina föräldrar, tränare, lärare eller ring en hjälplinje. När du pratar om dina känslor kommer du att ha lättare att ta dig ur din depression.

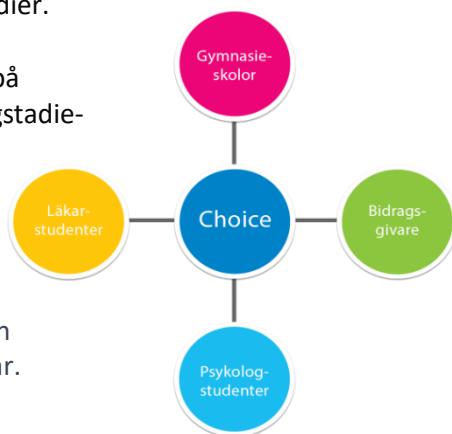
Om Choice

Vilka är Choice?

Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell, icke vinstdrivande organisation, som är politiskt och religiöst obunden. Stiftelsen grundades i januari 2010 av medicinjournalisten Robert Åkesson och bedrivs i samverkan med läkar- och psykologstudenter. Studenterna föreläser för elever, föräldrar och skolpersonal om alkohol, narkotika och tobak (ANT) utifrån ett medicinskt perspektiv och dess koppling till psykisk hälsa. Choice håller även i temadagar för skolor, föräldrar och studenter på universitet, högskolor, gymnasium och högstadier.

Sedan starten har läkarstudenter på Choice undervisat över 35 000 högstadie- och gymnasieelever samt utbildat skolpersonal, lärare, rektorer och elevhälsoteam.

Choice arbetar med att förebygga psykisk ohälsa, alkohol-, tobak- och narkotikamissbruk bland ungdomar.



Vad kan Choice göra för dig?

Choice har en hälsomottagning där man kan boka besök med legitimerad personal. Mer information om hur du bokar ett besök hittar du på www.choicemottagning.se samt svar på vanliga frågor.

Vart kan jag vända mig?

Oavsett om du eller någon i din närhet mår psykiskt dåligt är det alltid bra att be om hjälp. Förutom att vända dig till vänner, familj, lärare eller andra vuxna i din närhet så finns det många fler ställen att få hjälp på.

Varje skola ska enligt lag ha en elevhälsa bestående av en kurator och skolpsykolog. Rutinen kring att komma i kontakt med elevhälsan ser olika ut på olika skolor. Om du är osäker på hur du kontaktar elevhälsan, fråga din mentor eller en annan lärare som du har förtroende för.

1177 kan du antingen ringa för att få råd och stöd eller besöka deras hemsida www.1177.se. På hemsidan hittar du många bra artiklar om olika fysiska och psykiska sjukdomar där varje text är granskad av legitimerad sjukvårdspersonal.

Du kan även vända dig till din vårdcentral eller barn- och ungdomspsykiatri (BUP) för att få hjälp. Vissa BUP-mottagningar kräver en remiss från vårdcentralen och då är det till vårdcentralen du först behöver vända dig.

På www.umo.se hittar du kontaktuppgifter till en ungdomsmottagning nära dig. UMO:s hemsida är i sig väldigt informationsrik där du kan få kunskap om allt från kroppen och sexuella relationer till psykisk ohälsa, alkohol, droger och mycket mer.

Det finns även väldigt många stödorganisationer med olika inriktningar dit du kan vända dig för att exempelvis chatta, prata i telefon med eller söka information. Exempel på såna organisationer är Mind, Frisk och Fri, Killfrågor, Tilia, RFSL, stjärnjouren, tjejjouren m.m.