

Bak maska

Psykisk helse og ungdom

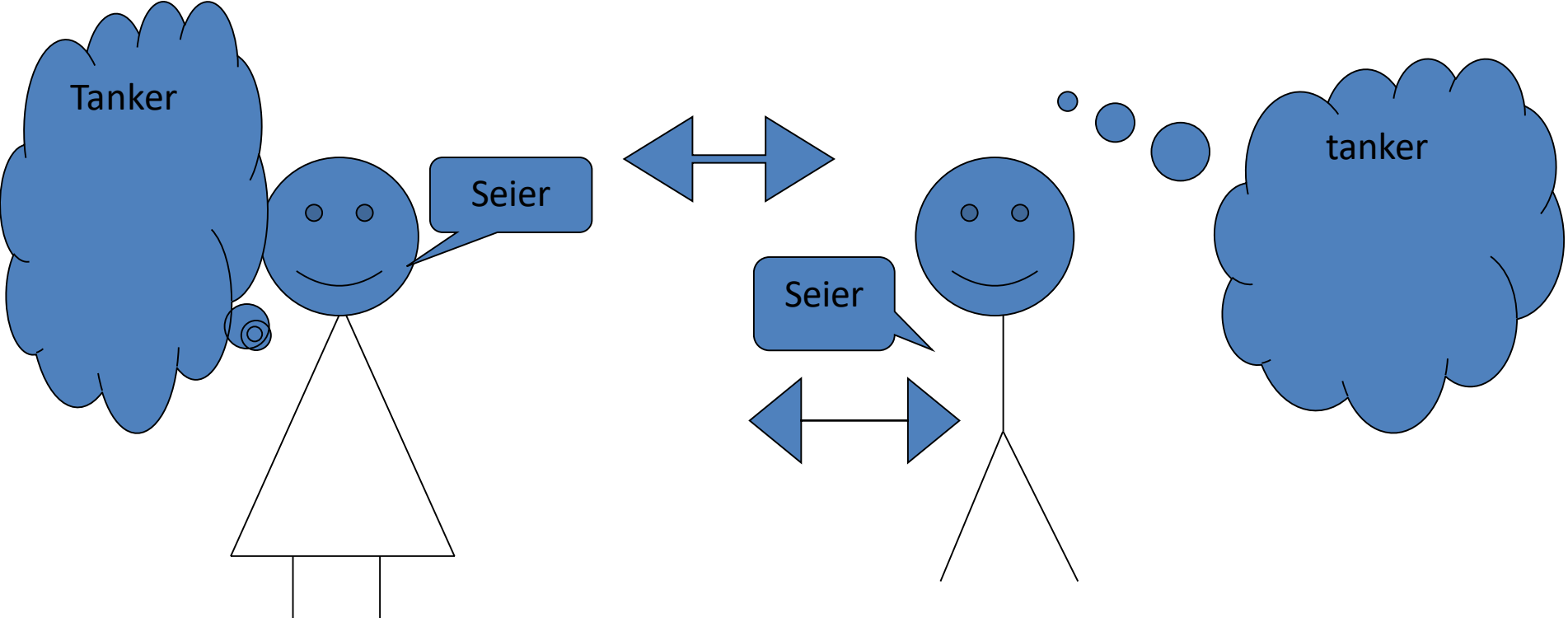
Røde Kors – Nordfjordeid - 12.november 2019

Inge Nordhaug

RVTS Vest

Kva er psykisk helse?

- Alle har ei psykisk helse
- Handlar om
 - Tankar
 - Kjensler
 - Kropp
 - Åtferd



Ungdomstida

- Overgang
- Skilje seg ut frå foreldre
- Identitet; kven er eg?
- Seksualitet og dei andre
- Seksualmoral og respekt
- Skilsmisse
- Døden
- Rus
- Kva er normalt?
 - Bli lik gruppa
 - skilje seg ut frå gruppa

Omtolking av
tanker og
kjensler

sjukdom

Ubehagelige
tankar og kjensler

Ubehageleg og treng
omsorg og hjelp

Vanlige tankar og kjensler

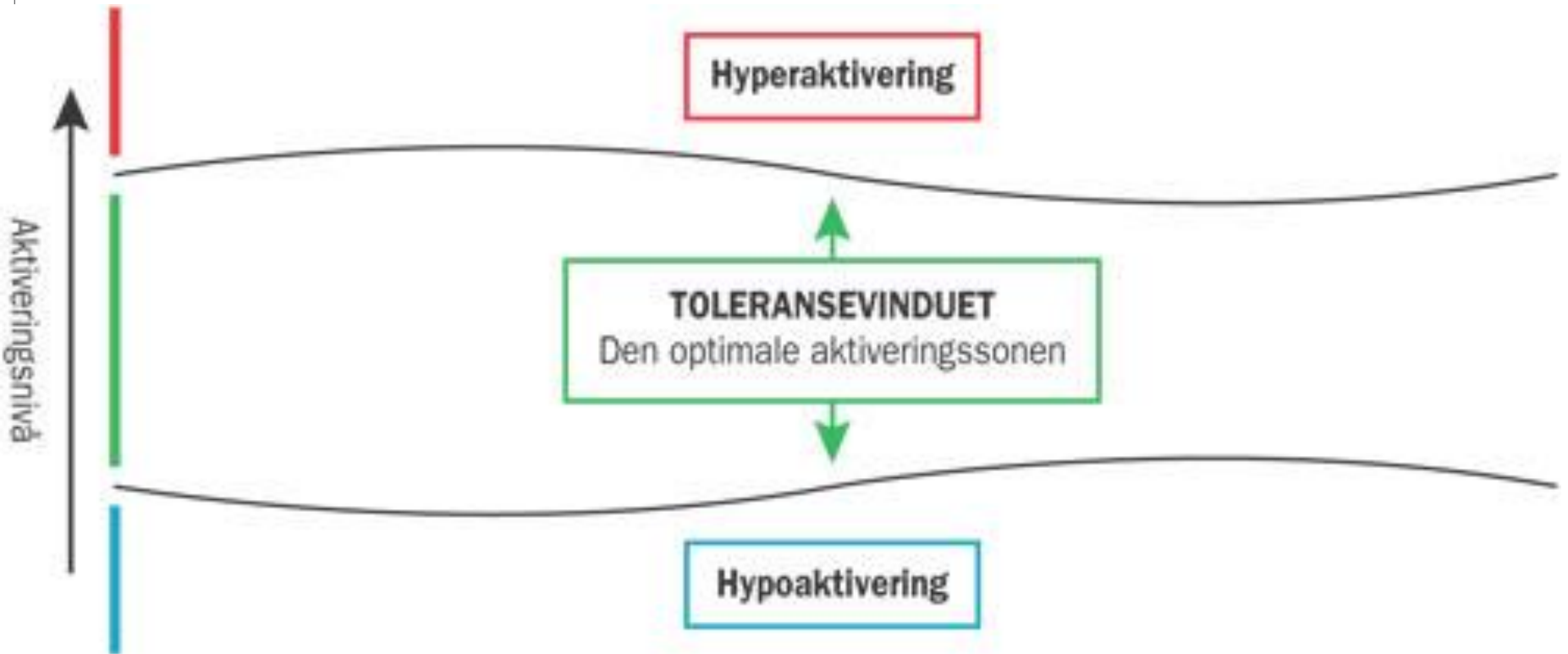
Normalt

Gener
Opne
Lukka
Miljø åpner
eller lukker
gener

Vald
Seksuelle overgrep
Vanskjøtsel
Neglekt
Kronisk konflikt
Mobbing

Sårbarheit x krenkingar landsbyen

Ofte kalla
resilience
coping
Omsorg
trygghet
fortsigbarhet
bli sett og hørt
få sett ord og meining
Mestring
Integrering
Antonovskij og Brunfenbrenner



- +
- Kroppsleg aktivitet er sunt, hard trening kan være sunt.....
- Men og musikk, synge, teikne, leike, henge med..
- Tankar om eige liv framover...om 5 år om 10 år
- Eigne grenser
- Kroppen
 - Døgnrytme
 - Søvn
- -
- Rus og hendingar
- Data og spel
- Nei til Nude Picks?
- Mobbing

- Ungdomstid betyr at hjernen er stengt for ombygging
- Ungdom kan ha vanskar å formidle kor mykje dei treng foreldra
- Foreldre kan kjenne seg utmanøvrert i relasjonen
- Timing for dei gode samtalaner
- Minske konfliktane mellom foreldre i ulike posisjonar
- Be om orsaking!
- Snakk med nokon om du står fast
- Ingen andre har det ideelt

- Dette er det eg kjem til å seie til ungdommane til slutt i morgon.

Psykevettreglene

1. Bær ikke på tunge tanker alene.
2. Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp.
3. Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i «ryggsekken».
4. Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig
5. Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort.
6. Vær aktiv, regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.
7. Forsøk å gjør noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre.

verdensdagen.no



vener

- Alle treng ein ven
- Alvorlege ting vert fortalt til vener
- Kva skal vener tåle?
- Går det grenser for kva ein skal bere?
- Kva er eit svik?
- Være der når noko skjer

Det å søkje hjelp

- Kven kan du snakke med?
- Kjem an på kva du bærer på, skal du gå til helsehjelp, barnevern eller politi?
- Fleire vil snakke om det etter meg
- Lærarar møter ungdom kvar dag og kan sjå?
- Helsestasjon
- Fastlege
- BUP