

FORBYGGENDE INDSATSER

ANGST OG DEPRESSION

Underviser: Wilma Walther-Hansen, Psykiatrifondens børne-unge projekt

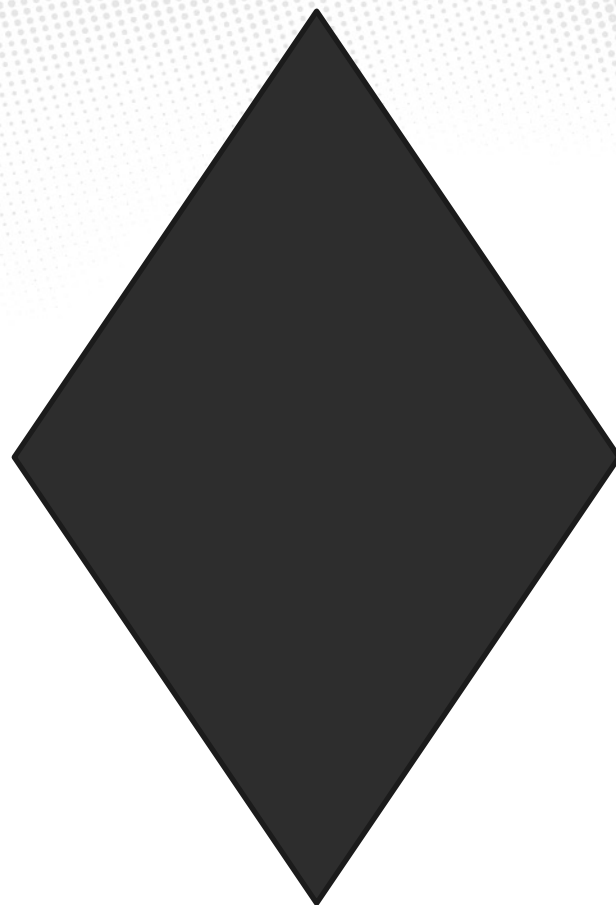


Tanker

Handling

Følelser

Krop

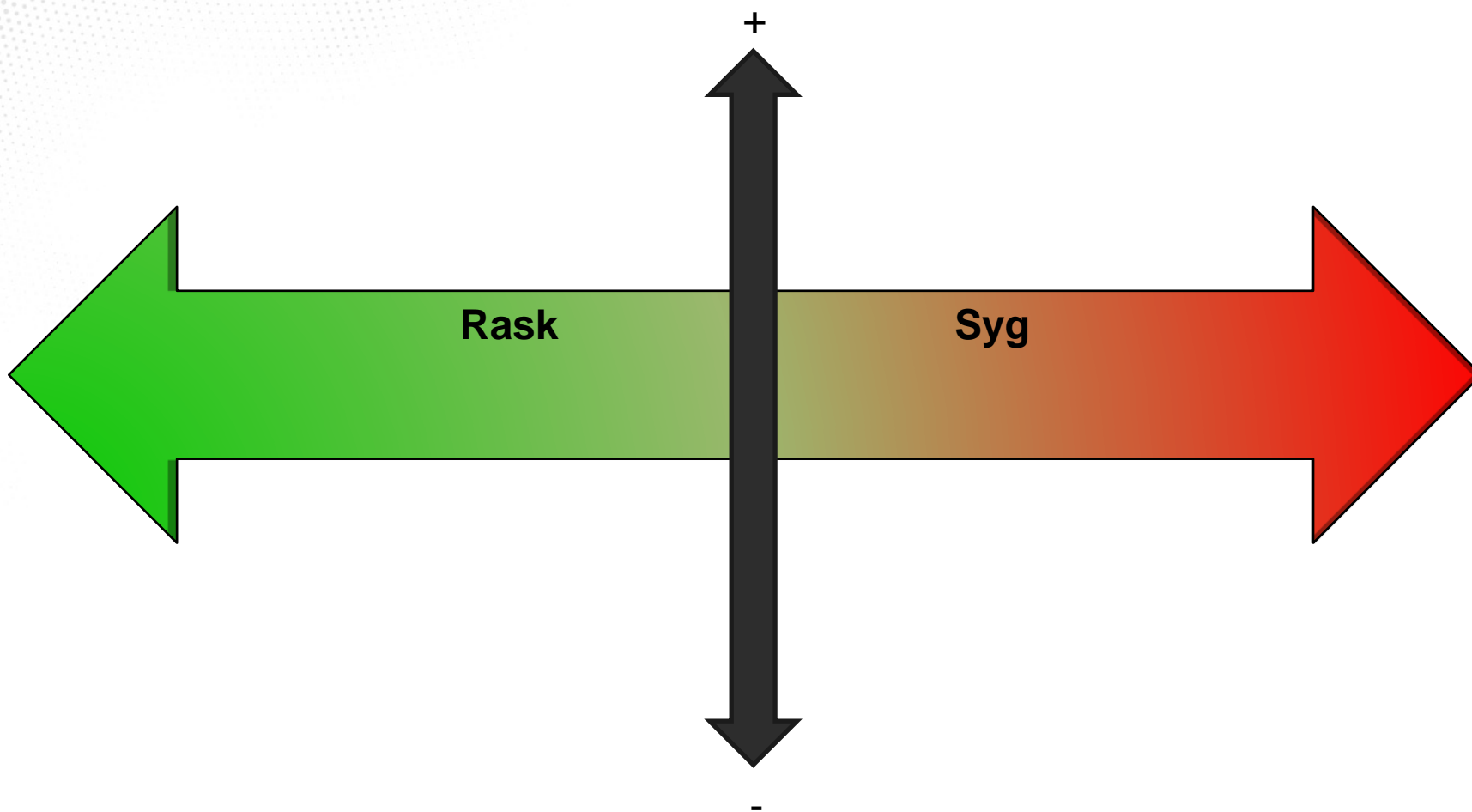


Rask/syg kontinuum

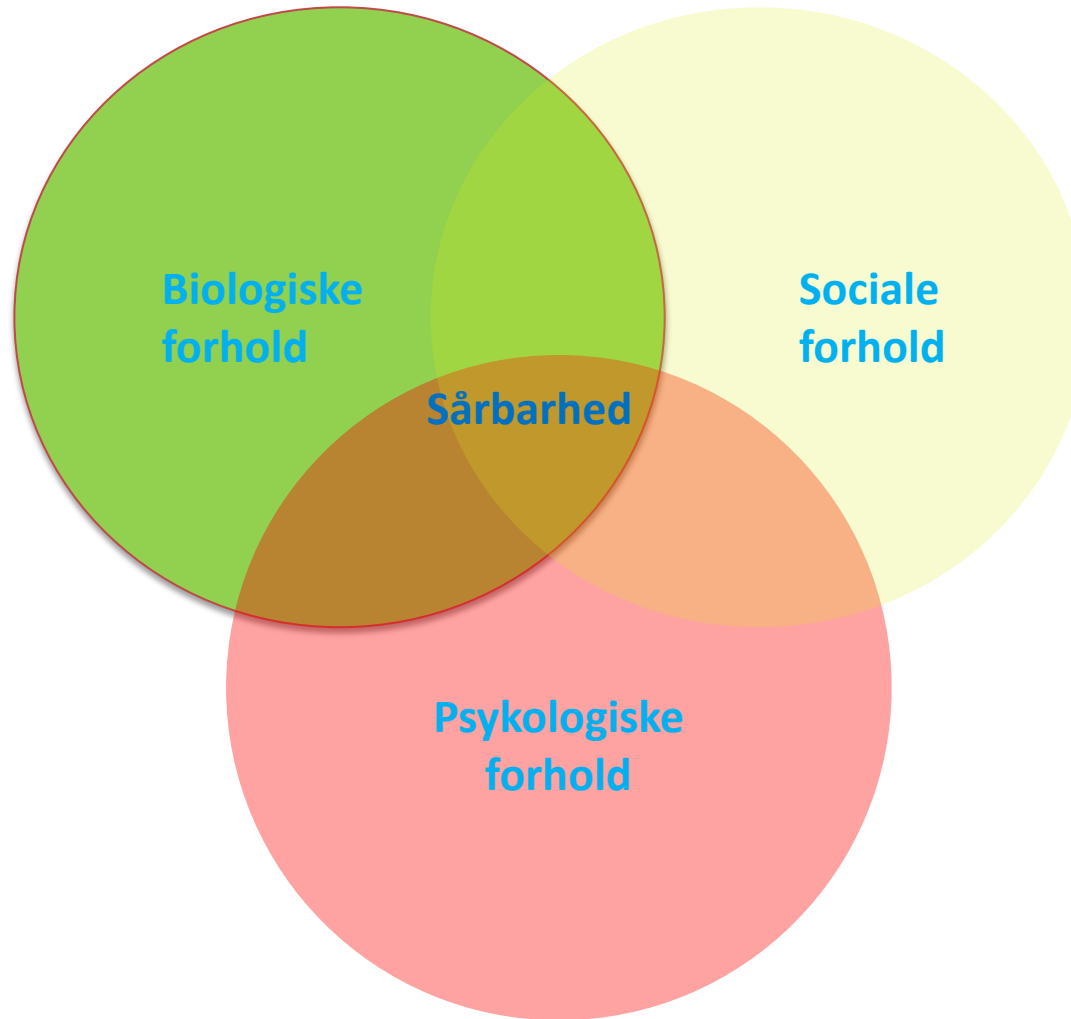


Rask | Mistrivsel | Psykiske problemer | Syg

Hvad er mental sundhed?



Sårbarhed vs. modstandskraft



Psykiske, fysiske og adfærdsmæssige signaler:

- **De psykiske:**
- Tristhed, nedtrykthed, føle sig mindre værd, øget selvkritik, følelsesmæssig tilbagetrækning, grådlabil, uspecifikke klager over helbred, håbløshed, koncentrationsbesvær, orker ikke hverdagen, irriteret, nedsat lyst, selvmordstanker eller selvmordsforsøg
- **De fysiske:**
- Påklædning, usønderet, vægtsvingning, fysisk fremtoning, en serie af uspecifikke klager over helbred (f.eks. mavepine eller hovedpine), ændret søvnmønster, ændret appetit
- **De adfærdsmæssige:**
- Udad reagerende, mere indadvendt, social tilbagetrækning, inaktivitet, irritation, risikobetonet adfærd, øget brug af stoffer/alkohol, dalende faglige præstationer, er alene i pauser, alene under leg, beder om at være inde i pauserne for at undgå fællesskabet, kaldes øgenavne, prøver at købe sig til opmærksomhed
- **Tegn på mistrivsel er forskellig afhængig af personlighed og problematik**

HVAD ER EN DEPRESSION?

- Påvirker følelser, tanker, adfærd, trivsel samt evnen til at følge sin uddannelse, passe sit arbejde og at indgå i tilfredsstillende relationer
- Har stået på i mindst to uger
- Hvert år rammes 8% af alle voksne af depression – flere kvinder end mænd
- 50% af alle der bliver ramt af depression, oplever første episode inden 25 års alderen
- Ses ofte i sammenhæng med angst og misbrug



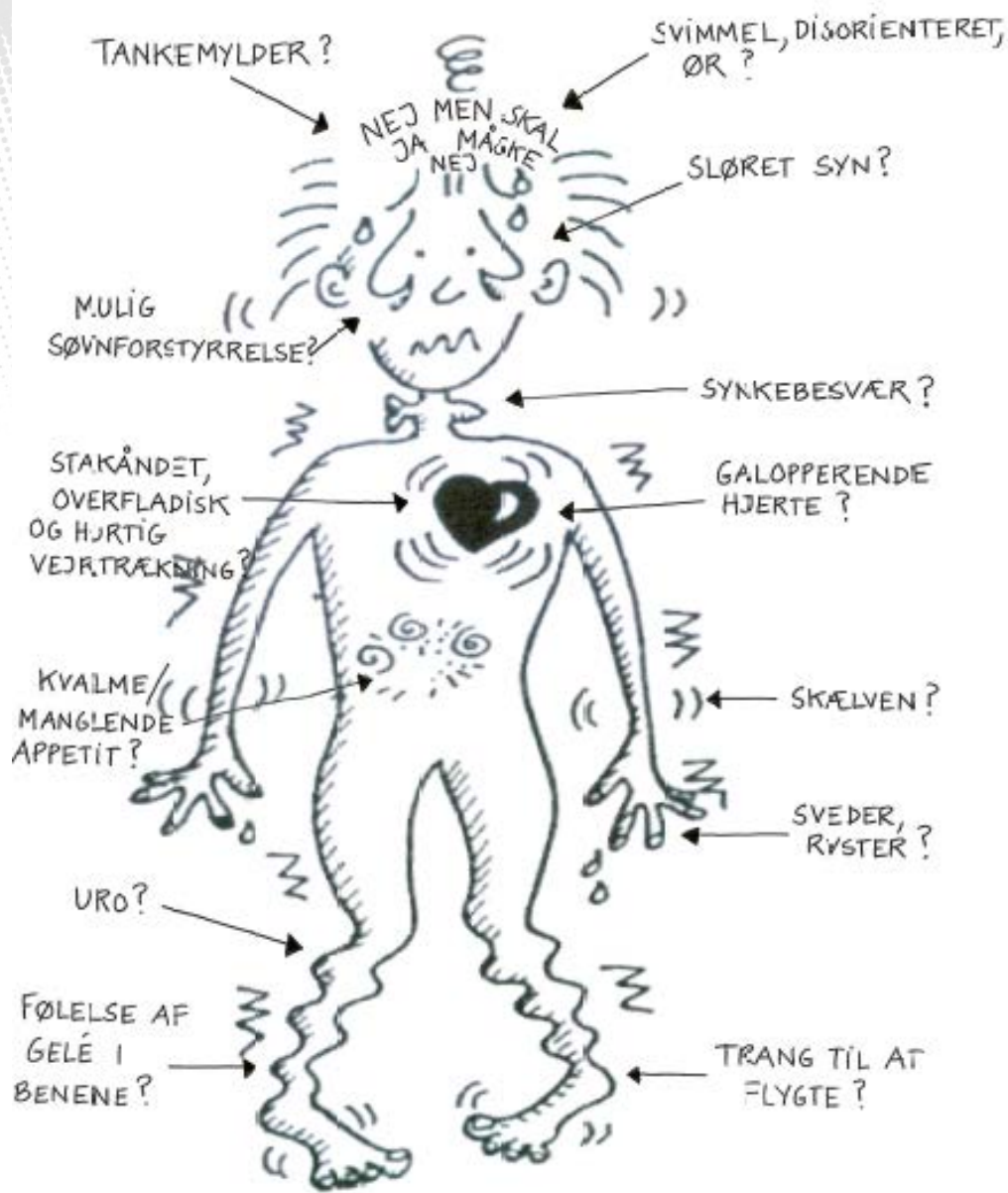
SYMPTOMER PÅ DEPRESSION

Primære kendetegn

- Enorm nedtrykthed
- Nedsat interesse for ting personen før fandt glæde ved
- Har nedsat energi og bliver hurtigt træt

Sekundære kendetegn

- Nedsat selvtillid/selvfølelse
- (Irrationel) Selvbeprejdelse og/eller skyldfølelse
- Selvmordstanker
- Nedsat koncentrationsevne og hukommelse
- Hæmning: personen taler meget langsomt og svarer ofte i enstavelsesord
- Personen er hvileløst urolig
- Søvnforstyrrelser (svært ved at falde i søvn eller tidlig opvågning)
- Nedsat eller øget appetit – vægtøgning eller vægttab

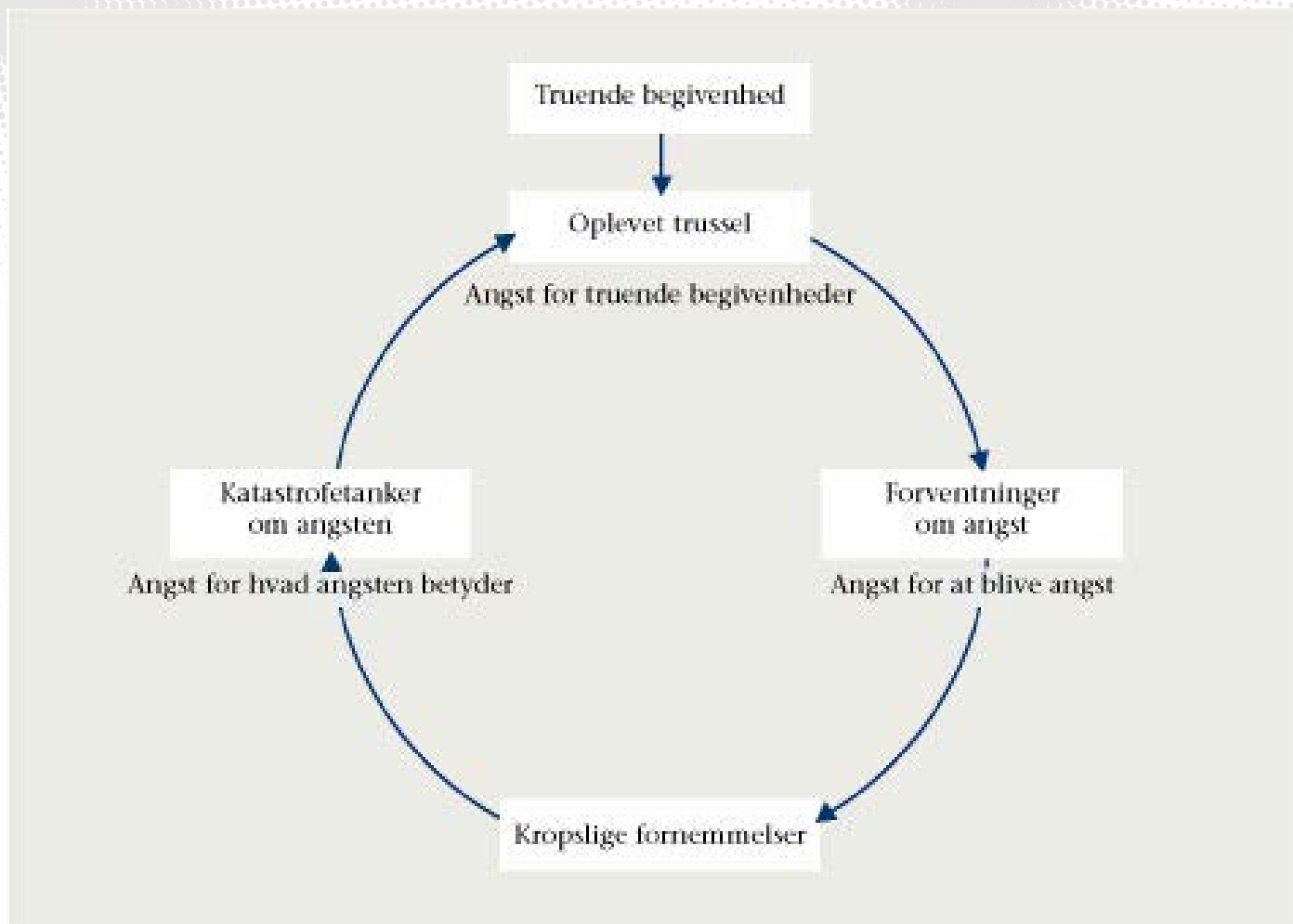


GENERELLE SYMPTOMER PÅ ANGSTSYGDOMME (PSYKISKE):

- Urealistisk eller overdreven frygt og bekymring,
- Tankemylder eller 'klappen går ned', nedsat hukommelse og koncentration, ubeslutsomhed,
- Irritabilitet, utålmodighed,
- Vrede, forvirring,
- Nervøsitet
- Følelse af at være på kanten af sammenbrud,
- Træthed,
- Søvnforstyrrelser,
- Livlige drømme

GENERELLE SYMPTOMER PÅ ANGSTSYGDOMME (ADFÆRDSMÆSSIGE):

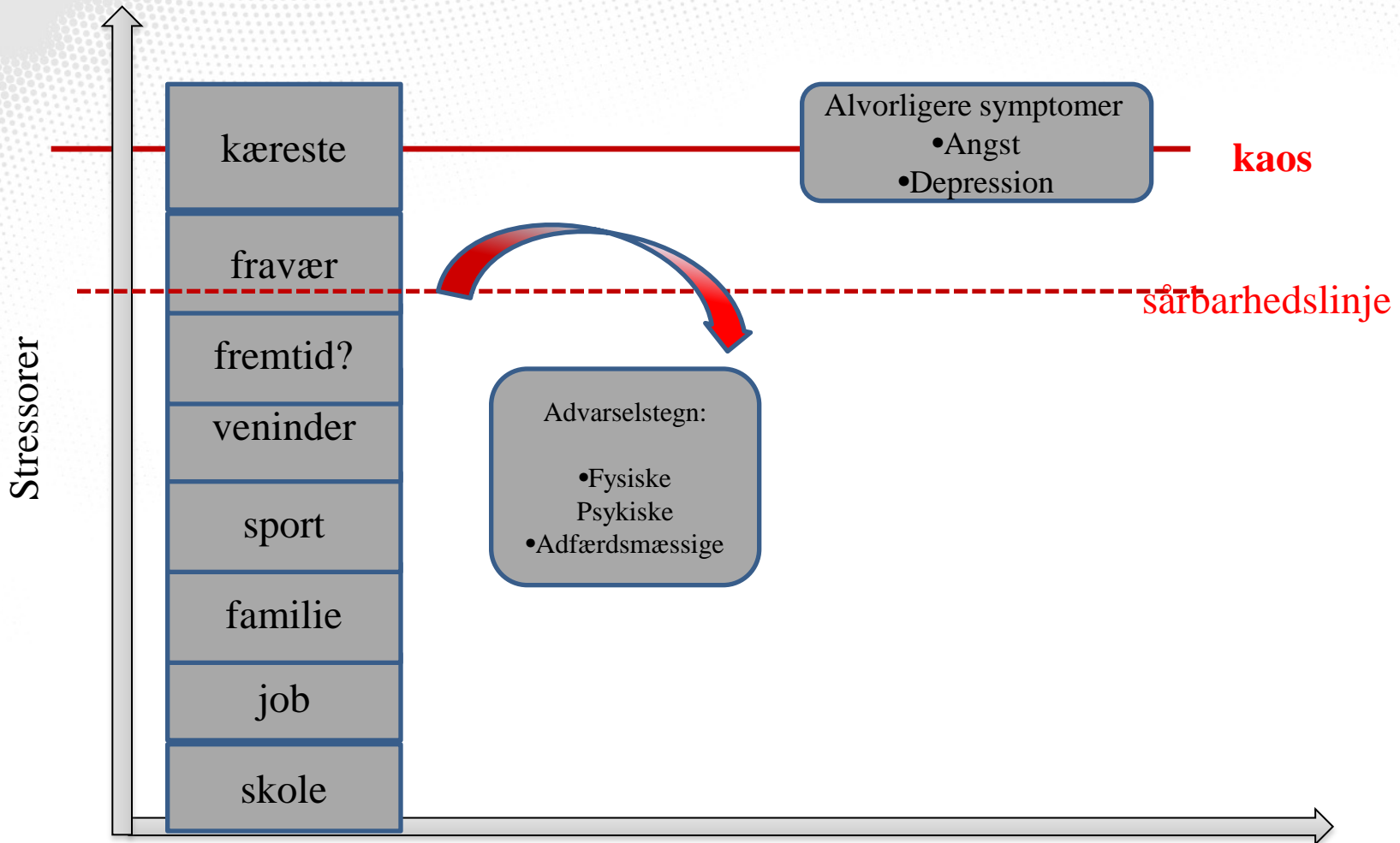
- Undgåelse af bestemte situationer
- Tvangsmæssig adfærd
- Bekymring i sociale sammenhænge,
- Fobisk adfærd
- Øget forbrug af rusmidler



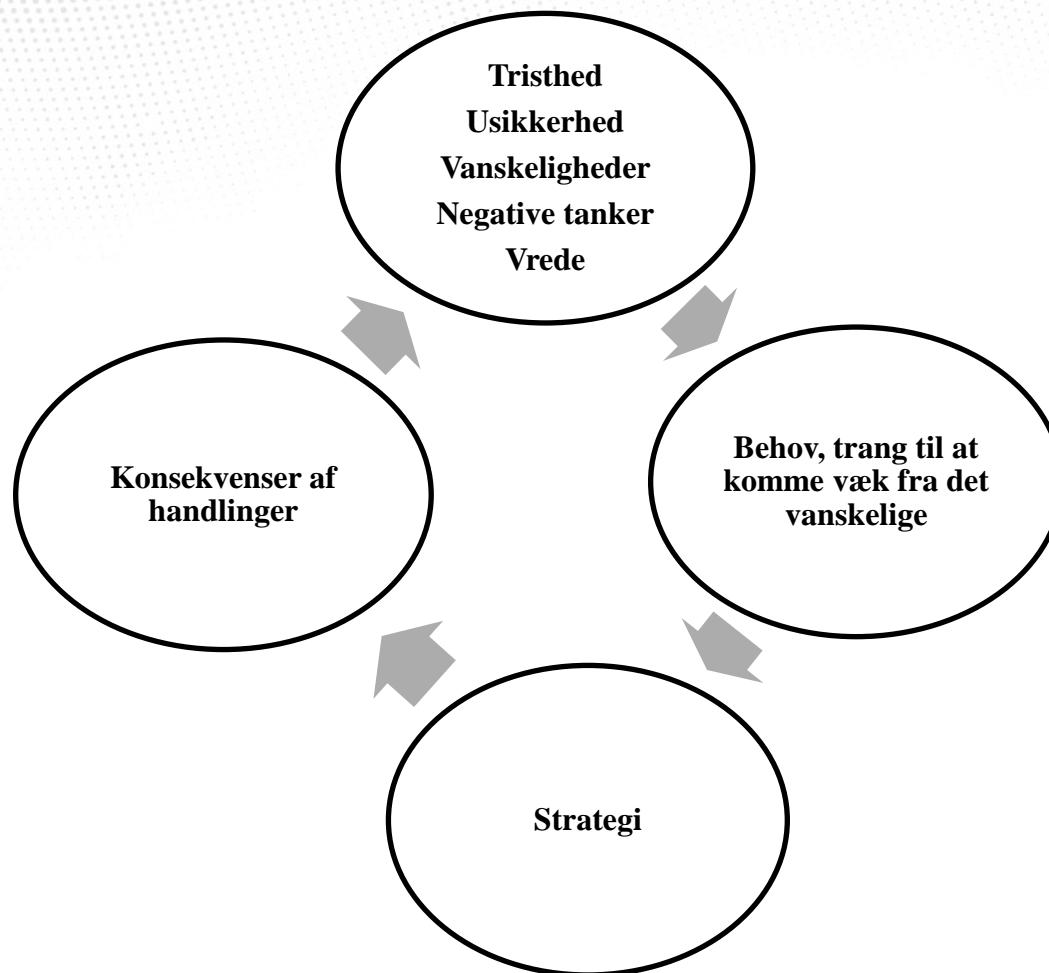
KOMORBIDITET – ANGST OG DEPRESSION

- Normalt at have symptomer på flere forskellige angstsygdomme
- En blanding af angst og depression er almindeligt
- Svær angst over en længere periode kan medføre depression
- Angst kan forøge misbrug af rusmidler
- Misbrug af rusmidler kan forøge angst

STRESSMODEL



MESTRINGSSTRATEGIER



HVAD SKABER TRIVSEL – IFØLGE ELEVERNE?

God omgangstone – og at der er plads til alle

Have det godt med andre elever og lærere

Venskaber og gode relationer

”Blive set” – personligt og fagligt

Gensidig respekt – både i elev/elev- og lærer/elev-relationen

Synlige og tilgængelige lærere

Engagerede og fagligt dygtige lærere

At lære noget – og at blive bedre til noget

Variierende arbejdsformer

Mulighed for arbejdsro

Gode fysiske rammer

HVAD FREMHÆVER DE SÅRBARE ELEVER?

At andre ikke stigmatiserer dig

At blive set – særligt hvis man har været fraværende

Skolen kan være et fristed, et "helle"

Støtte fra lærere og klassekammerater – både ift. det faglige og sociale

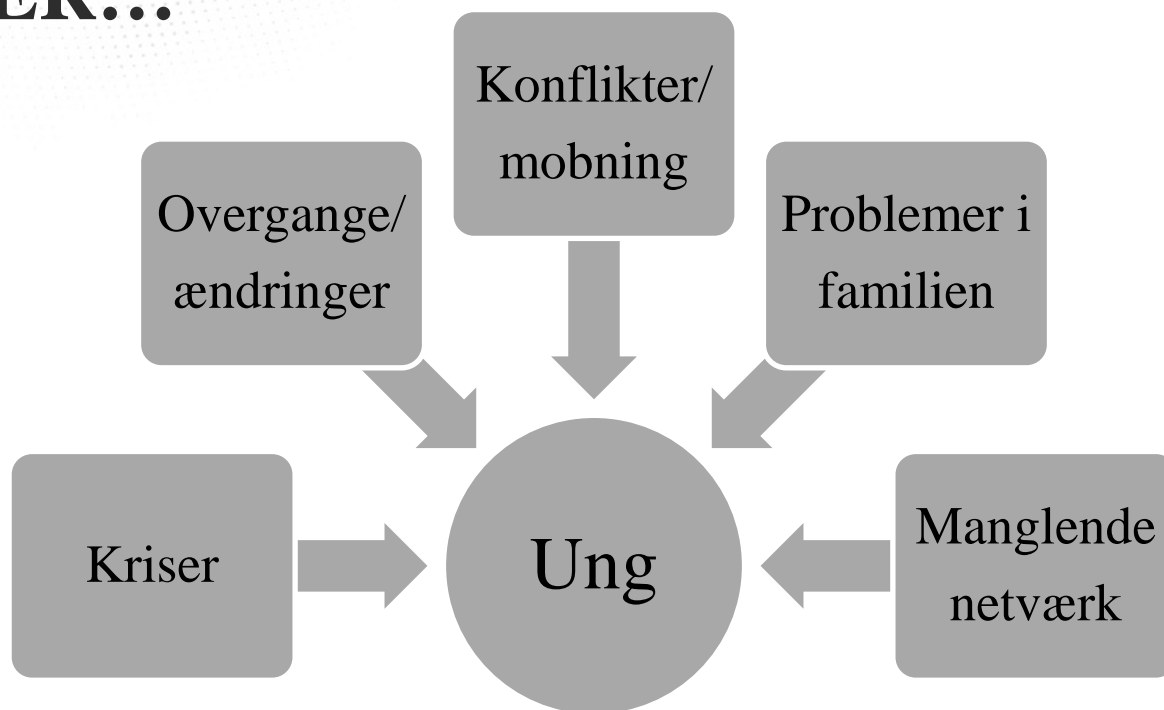
Anerkendelse

Unge med psykisk sygdom er lige så forskellige som andre unge

Nysgerrighed frem for fordomme

"Hvordan har du det" frem for berøringsangst

VÆR OPMÆRKSOM, NÅR DEN UNGE OPLEVER...



HVIS MAN OPLEVER TEGN PÅ MISTRIVSEL

Snak om det

Tag det første skridt

Skab rum for dialog

Vis tillid og respekt

Afsøg barnets perspektiv

Vær opmærksom på adfærdsændringer

Vær opmærksom på isolerede børn

Undgå kønsblindhed

Undersøg hvem der kan hjælpe

Demokrati er ikke at give alle str 42 i sko

Vær opmærksom på dominerende fortællinger og skab alternative fortællinger om eleverne

6 veje til at styrke den mentale sundhed

KEND DIG SELV

Stil dig selv nogle vigtige spørgsmål - fx: Hvordan reagerer du på ting, der sker i dit liv? Hvordan påvirker din reaktion omgivelserne? Hvad betyder noget for dig, og hvad er dit forhold til andre?

PAS PÅ DIN KROP

Hav et stabilt søvnmønster, få din motion, spis varieret og sundt. En god fornemmelse af kroppen er godt for dit velvære.

BRUG MENNESKER OMKRING DIG

Vær i dialog med dine omgivelser - du skal ikke klare alle udfordringer selv.

LÆR AT SÆTTE GRÆNSER

Mærk hvor dine grænser går. Hvad kan og vil du være med til? Hvem kender dine grænser og kan støtte dig?

KOMMUNIKER KONSTRUKTIVT

Fortæl andre om dine grænser og dine behov på en hensigtsmæssig måde.

SE DIT LIV I SAMMENHÆNG

Du er ikke alene og dine erfaringer er dig en mulig hjælp. Brug dem, når de giver mening.

TAK FOR I DAG

LÆS MERE PÅ
PSYKIATRIFONDEN.DK