

TALMANUS TILL STEG 2

Nedstämdhet:

Att vara nedstämd är lite som att vara ledsen. Det kan bero på många olika saker; att det hänt något särskilt, som att du bråkat med en kompis, att det är slut med din partner eller att du är stressad och orolig för något. Men man kan också känna sig nedstämd utan att man vet riktigt varför, många säger att man är "lite låg" då. Det kan också finnas mer biologiska/kroppsliga orsaker, som att man snart ska få mens eller att man sovit eller ätit för dåligt.

Nedstämdhet kan visa sig på olika sätt; vissa känner sig ledsna och sorgsna, andra energilösa eller sura och irriterade.

Det kan vara jobbigt och tråkigt att vara nedstämd men oftast går det över av sig själv efter ett tag, utan att man behöver medicin eller samtalsstöd. Det är helt okej att vara nedstämd ibland, det hör till livet, men om man tycker att det börjar bli jobbigt/tråkigt eller händer för ofta så kan man försöka hitta grejer att göra så att det ska gå över lite fortare. Det är ju väldigt, väldigt olika vad som får en att må bättre, men det kan vara att man kollar på en serie eller en film, går ut på en promenad, träffar kompisar, bakar något gott, går ut och springer, lyssnar på sin favoritmusik, spelar fotboll och så vidare.

Det är bra att försöka sova tillräckligt mycket och att äta bra mat. Att vara ute en stund på dagen och att motionera på något sätt hjälper också kroppen att må bättre. Det kan kännas svårt och tråkigt att göra det, men det hjälper i längden. Och om man tycker att det blir riktigt jobbigt så kan man prata med en vuxen man har förtroende för, som kanske kuratorn på skolan eller en idrottstränare eller någon annan vuxen man gillar. Så kan de hjälpa dig!

Depression:

Man kan säga att depression är som ett steg allvarligare än nedstämdhet, lite som att nedstämdhet är att ha stukat foten men en depression är att ha brutit benet. Om man är deprimerad är man ledsen eller nere mest hela tiden och det håller i sig dag efter dag, i minst två veckor. Sådant man tidigare tyckte var roligt känns nu bara tungt och jobbigt och man kan vara ledsen, arg eller irriterad mest hela tiden. Det kan också vara så att man börjar tänka att man inte vill leva längre.

En depression klassas som en psykisk sjukdom och om man har den diagnosen behöver man lite mer hjälp än vid nedstämdhet. Det finns många bra behandlingar, till exempel kan man få prata med en psykolog om det man tycker är jobbigt, man kan få medicin och man kan få stöd att komma till rätta med till exempel sömn, att motionera och att äta på ett bra sätt. Prata med en vuxen som du litar på; kanske din förälder, en lärare i din skola eller någon som finns på vår lista över bra kontakter.

Oro/nervositet:

Att vara orolig eller nervös inför något är helt naturligt och händer alla. Det kan vara att man oroar sig för ett prov, är nervös inför en match eller när man ska prata inför klassen i skolan. Men det kan också vara att man är orolig för större och mer abstrakta saker, som att någon ska dö, att det ska bli krig eller att familjen ska få jättedåligt med pengar. Det kommer nog aldrig att gå att helt sluta oro sig eller vara nervös för olika saker – men det går att lära sig hur man bäst hanterar oro och nervositet. Det finns många olika sätt som funkar olika för olika personer. Det kan vara att man har en jättepeppig låtlista när man åker till matchen eller att man tränar massor innan man ska redovisa något. Eller att man gör andningsövningar som får en att slappna av. Vi har ju också lärt oss att om man pratar med en kompis eller vuxen om det man oroar sig för kan det hjälpa.

Ångest:

Precis som med nedstämdhet och depression så kan man säga att ångest är ett steg allvarligare än oro eller nervositet. Ångest är också en psykisk sjukdom och om man har den diagnosen kan man känna på lite olika sätt. Det finns något som heter generell ångest och det innebär att man går runt och är jätteorolig eller rädd mest hela tiden. Det kan vara för att något speciellt ska hända (som att man ska gå till tandläkaren eller redovisa inför klassen) eller bara en allmän stark oro som man inte riktigt kan förklara och som brukar kännas i hela kroppen. Det kan kännas som att man mår illa, är darrig, som om man ska svimma eller ibland till och med dö. Man kan också känna sig arg och irriterad hela tiden – ångest kan ta sig väldigt olika uttryck för olika människor.

Sen finns det något som heter panikångest och det är en stark ångest som kommer över en vid vissa tillfällen, ofta väldigt starkt. Då kan det kännas som om man ska dö, det kan bli svårt att andas, hjärtat slår konstigt, det blir suddigt för ögonen och man blir jätterädd.

Att ha ångest är väldigt obehagligt – såklart när det känns som att man ska dö! – men det är faktiskt inget farligt. Ofta är det ett helt naturligt sätt för kroppen att reagera på sådant som du varit med om: du kanske sörjer någon som dött, är jättestressad för något, du har blivit utsatt för något av jämnåriga eller vuxna, du har en jobbig situation hemma och så vidare. I sådana lägen är det helt naturligt att kroppen reagerar med ångest.

Det är också så att vi sen typ stenåldern är programmerade att få ångest när vi blir rädda för något – ångesten kan nämligen också ge oss extra kraft så att vi kan fly från exempelvis farliga djur.

Det är alltså helt naturligt och inget farligt att ha ångest! Men det kan också bli så att ångesten får dig att må väldigt dåligt och dessutom hindrar dig från att göra sådant du egentligen vill. Och då ska man såklart försöka göra något åt den. Det som är bra är att det så gott som alltid går att träna sig på att hantera sin ångest! Det gör man genom att prata med en kurator eller psykolog eller terapeut, som kan ge dig övningar som hjälper dig att hantera ångesten och få den att bli mindre. I vissa fall kan man också få medicin mot sin ångest. Om du har ångest är det ett bra första steg att prata med en vuxen som du litar på. Det kan vara en förälder, eller kanske kuratorn på din skola. Eller en släkting? Det viktiga är att du berättar om hur du mår för någon vuxen person.

Stress:

Att känna sig stressad är jättevanligt nuförtiden, det är som om vårt samhälle är gjort för det. Det kan vara att man är stressad för att man har så mycket att göra i skolan, att alla ställer så högra krav på en, att man själv ställer högra krav på sig och vill både hinna göra mycket och alltid vara bra på det man gör. Eller att man upplever stress över sådant man inte kan påverka, som krig eller klimatförändringar.

Egentligen är stress något som finns för att vi ska orka vara extra starka under korta perioder, som när vi (igen) behövde springa från något farligt djur eller orka klättra över ett högt berg. Det kan ju också vara så att man är stressad inför en särskild prestation, som ett lopp eller en match eller att redovisa något i skolan. Då kan stressen faktiskt hjälpa oss att bli lite extra bra, vi blir vaksamma och pulsen höjs, musklerna spänns och vi blir redo att prestera.

Men om stressen håller i sig under en längre tid så gör den att kroppen och hjärnan istället blir utmattade och du kan börja må dåligt av stressen. Du kan få svårt att sova, känna dig irriterad och arg, bli spänd i hela kroppen, känna dig rastlös eller nedstämd.

Ibland går det ju inte att ändra på det som orsakar stressen, som att man måste göra ett prov i skolan eller hur det ska gå med klimatförändringarna, och då får man hitta andra övningar för att minska sin stress över det. Det kan vara att man gör andningsövningar eller går och tränar eller ser en film eller klipp som man vet alltid får en att skratta. Vissa tycker också att det hjälper att läsa på om det man är stressad över och att kanske också jobba för att situationen ska förändras, som att demonstrera mot krig. Det finns många bra sätt att hantera stress på. Ibland går det ju att göra något åt det som orsakar stressen, som att välja bort aktiviteter som gör att livet känns proppat eller göra listor för att planera skolarbetet och göra lite i taget. Att ha en känsla av kontroll gör oss ofta lugnare! För att komma tillrätta med stressen är det bra om du pratar med någon vuxen. Berätta för din förälder eller kanske din mentor eller någon annan på skolan. Eller ta kontakt med någon av de som finns på vår lista över bra kontakter.

Sömnsvårigheter:

Alla behöver sova. Sömnen gör att man mår bra. När man sover så är det som att kroppen och hjärnan fixar ordning med allt. Hjärnan sorterar allt som man lärt sig, känt eller varit med om under dagen och kroppen ser till att skapa nya celler så att den är pigg när man vaknar.

Om du tittar på bilden ser du hur mycket sömn man behöver vid olika åldrar. Hur ser det ut för dig!?

I perioder kan det vara svårt att sova. Och det kan bero på olika saker, men en vanlig orsak till att man har svårt för att sova kan vara att man känner sig orolig eller så kanske man känner sig otrygg. Ibland kan det komma om det har varit bråk i familjen, med kompisar eller om man är med om en större förändring, som en skilsmässa. Det kan också bero på att man använder mobilen eller surfplattan innan man ska sova. Hjärnan är för aktiv helt enkelt och behöver jobba riktigt mycket ett tag till, så mycket så att det inte går att sova.

Sömnsvårigheter är ganska vanligt hos barn, och det brukar gå över. Men om det håller i sig lite längre så kan det påverka måendet. Man kan få svårt att hantera sina känslor, man kan bli ledsen, irriterad och rastlös. Man kan få sämre minne och ha svårt för att koncentrera sig och man kan få svårt med att lära sig nya saker.

Oftast behöver man inte söka vård, det brukar gå över av sig själv, men om det håller i sig länge behöver man få hjälp. Läraren, skolsköterskan eller kuratorn är bra att prata med, eller dina föräldrar.

Ätstörning:

Ätstörning. Störning i att äta. Ja, så kan man tänka. Även om det låter lite jobbigt med ordet störning. Men det är jobbigt också, för det är ju något som inte är riktigt bra.

Precis som med allt annat så är det olika för olika människor med ätstörning, men det är ofta så att man börjar tänka väldigt mycket på vad man äter och man tänker mycket på sin vikt. Man kanske hoppar över att äta och säger "Jag äter mat hemma sen" istället för

att äta i skolan. Man kanske äter och sen går in på toa och kräks. Ibland kanske man äter massor istället, och av sånt man vet inte är så nyttigt. En ätstörning kan både barn och vuxna drabbas av, och det spelar ingen roll om man är en hon, han eller hen.

En ätstörning beror oftast på att man har en längtan efter att man vill vara nöjd med sig själv och sitt liv. Man kanske har en låg självkänsla och tänker att alla andra är bättre än en själv. Man kanske känner att man vill ändra på något som är svårt i livet. Som till exempel att ens föräldrar bestämmer att man inte får vara med vissa kompisar. Eller att kompisarna gör grejer man vet är fel men så är man ändå med på det. Man är liksom inte nöjd med hur man har det eller hur man är.

Kroppen ändras ju automatiskt när man kommer in i puberteten, och det är en sån sak som kan kännas jobbig. Man känner sig liksom inte bekväm i sin kropp när den förändras. En del tycker om förändringen, men inte alla. Och man kan inte göra något åt det, man kan liksom inte påverka.

Just såna här saker som man inte kan påverka kan göra att man börjar påverka sitt liv med något man KAN styra över. Som vad man äter. Och så kanske man går ner i vikt och känner sig nöjd. Men sen kan man liksom inte sluta, man bara fortsätter. Och sen kanske det blir så att man inte orkar göra allt det där man blir glad av, för att man inte har den energi som kroppen behöver. Kroppen får ingen påfyllning och då kan man bli ledsen, arg, irriterad, trött och få svårt att koncentrera sig. Eller så kan man få svårt att sova.

Man behöver få hjälp med sin ätstörning, även om det också kan kännas jobbigt att ta emot hjälpen. Det är bra att börja med att berätta för någon som man känner sig trygg med och som man litar på. Det kan vara någon på skolan, som till exempel en lärare, skol-sköterskan eller kuratorn. Man kanske har en tränare som man kan prata med? Eller en kompis såklart. Man behöver få hjälp med att äta bra men också med känslan av att vara bra. Alla är ju bra egentligen och på sitt eget lilla vis, men det kanske inte alltid känns så.