

## PSYKISK OHÄLSA – definiera och diskutera

Vad innebär begreppet *psykisk ohälsa*? I vilka sammanhang hör du om det?

Vad är det? Vilka lider av det? Vad kan vi göra åt det? Går det att förebygga?

- Ta en fråga i taget. Det här är stora frågor och det finns mycket att tycka och tänka kring.
- Börja enskilt. Tänk till själv en stund och förbered dig för diskussion.
- Skriv ner dina tankar som stöd för minnet på det sätt som passar.
- Fortsätt sedan med diskussion i par eller smågrupper och avsluta i helgrupp.

### 1 Vad innebär de här orden för dig?

Beskriv vad som menas med:

- oro
- nedstämdhet
- överklighets-känsla
- irritabilitet
- trötthet/orkeslöshet
- svårighet att känna lust
- stress/press
- ångest/panikångest
- sömnsvårigheter
- svårigheter att hantera vardagen

**2 Läs följande påståenden?** Hur skulle du reagera om nån i din närhet allt oftare sa:

- Jag orkar inte. Känner mig helt slut .
- Ingenting känns kul längre. Det känns som om jag aldrig skrattar.
- Jag känner mig så spänd och nervös hela tiden. Får hjärtklappning och yrsel.
- Jag har ont i magen. Oroar mig hela tiden för att något hemskt ska hända.
- Det känns som om allt är helt meningslöst. Ingenting spelar nån roll.
- Jag klarar inte av nånting. Känner mig helt värdelös.



### **3 Vad ska man göra? När ska man bli orolig? Vad tycker du?**

- Vad ska man säga eller göra när man märker att någon i ens närhet drar sig undan eller inte verkar må riktigt bra? Hur ska man agera?
- Är det alltid rätt att 'lägga sig i' och fråga hur det är med någon? Eller finns det tillfällen då man ska backa och låta personen vara ifred?
- Vem avgör när det har gått 'för långt'? När ska man reagera och bli orolig för någon?

### **4 Vem mår dåligt, hur märks det och varför?**

- Vilka är det som drabbas av psykisk ohälsa? Finns det vissa som löper större risk än andra? Sker det i större utsträckning i någon viss ålder? Vad tror du?
- Hur märker man att någon inte mår bra? Vilka tecken kan man leta efter?
- Varför tror du att fler och fler mår dåligt idag? Vilka är orsakerna?
- Stressen och pressen ökar i vårt samhälle. I vilket utsträckning tror du att prestation påverkar oss och hur vi mår mentalt? Vad kan man göra åt detta?
- Många som mår psykiskt dåligt känner sig otillräckliga och värdelösa, att det inte skulle spela någon roll om de inte fanns. Vad tänker du runt det?
- Vad kan man göra när man själv mår dåligt?

### **5 Hur kan vi tillsammans upptäcka och förebygga psykisk ohälsa?**

- Vad kan vi göra om vi märker att någon i vår närhet inte mår riktigt bra? Vad kan du göra? Vad kan du säga? Vem kan du ta hjälp av på din skola/arbetsplats?
- Vad är barn och ungdomars ansvar? Vad är vuxenvärldens ansvar?
- Vad skulle du vilja att dina klasskamrater/arbetskamrater gjorde om du inte mådde psykiskt bra? Vad skulle du inte vilja att de gjorde?
- Går det att göra något på skolan/arbetsplatsen för att upptäcka psykisk ohälsa innan det går för långt? Finns det någon form av förebyggande arbete?
- Hur kan man använda organisationer eller nätet för att arbeta med psykisk ohälsa?

