

Vidste du at...

Næsten hver femte unge i 10-24 års alderen ofte føler sig stresset.

Flere unge får stillet diagnoser på psykisk sygdom end for 15 år siden, og at flere er på antidepressiv medicin.

I takt med, at flere unge påbegynder en gymnasial uddannelse eller en erhvervsuddannelse, er der også flere, der dropper ud af uddannelserne.

Og det er drengene, der er mindst tilbøjelige til at gå i gang med en ny uddannelse, hvis de først én gang er droppet ud. Personlige problemer er en af de vigtigste grunde til, at nogle elever ikke kan gennemføre en uddannelse, og vælger at droppe ud.

Heldigvis nytter det at handle i tide. Tal om det, hvis du har det dårligt psykisk eller har mistanke om, at en af dine kammerater har det – det hjælper!

Tal' fat i hinanden!

Find vej til
hjælp på
en-af-os.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!

"Det hele vendte, da min lærer spurgte mig, hvordan jeg egentlig havde det. Og så fik jeg også mod til at snakke med mine venner om det"

Tal' fat i hinanden!

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!



Hvornår har man det psykisk dårligt? Kend tegnene

TRIVSEL

TEGN PÅ STRESS

TEGN PÅ PSYKISK MISTRIVSEL

ALVORLIGE PSYKISKE PROBLEMER

- Almindelige humørsvingninger
- Sover normalt
- Fysisk overskud og fuld af energi
- Klarer sig fagligt
- Er engageret, aktiv og social

- Virker nervøs, irriteret og trist
- Problemer med at sove, koncentrationsbesvær
- Føler sig træt, manglende overskud og energi, muskelspændinger, hovedpine
- Tilbageholdende
- Mindre aktiv og social

- Angst, vrede, udbredt tristhed, og håbløshed
- Rastløs, urolig, søvnproblemer
- Træt, har ondt eller smerter
- Klarer sig dårligere fagligt, svært ved at følge med i undervisningen
- Trækker sig fra venner og sociale aktiviteter

- Angst, vrede, udbredt tristhed, og håbløshed
- Rastløs, urolig, søvnproblemer
- Træt, har ondt eller smerter
- Klarer sig dårligere fagligt, svært ved at følge med i undervisningen
- Trækker sig fra venner og sociale aktiviteter
- Svær angst, svært ved at kontrollere følelser, deprimeret, selvmordstanker
- Store søvnproblemer
- Udmattet, fysisk sygdom
- Kan ikke overskue eller klare pligter og skoleopgaver, fravær
- Isolerer sig, trækker sig helt fra venner og sociale aktiviteter

HVAD KAN DU SELV GØRE OG HVORDAN KAN VENNER STØTTE OP

- Hold fokus på opgaverne foran dig
- Bryd problemer ned i overskuelige klumper
- Hold fast i og plej dit sociale netværk, venner og familie
- Lev sundt

- Tænk over hvad der stresser
- Begræns det som stresser
- Kend og respekter dine grænser
- Prøv at ændre dårlige vaner, sørg for at hvile ud, slappe af, spise godt og motionere
- Find ud af, hvad der kan være hjælpsomt i stressende situationer i en snak med andre. Lav f.eks. aftaler med en lærer, venner eller familien

- Tænk grundigt over hvad der stresser og forstå egne tegn på stress
- Tag kontakt til personer, som du har tillid til. Fortæl hvordan du har det
- Søg hjælp (hos din læge, på uddannelsesstedet eller kontakt telefonlinjer, åben rådgivning. Se mere på ungekompasset.dk)
- Sig fra når du ikke kan overskue tingene, og vær åben i forhold til hvor dine grænser går

TIL VENNER, NETVÆRK

- Tag kontakt, giv udtryk for din bekymring
- Lyt og vis forståelse. Vær ikke bange for at tale om problemer
- Søg viden og råd
- Vær dig selv og lav de ting sammen, I normalt gør

- Søg hjælp (hos din læge)
- Følg anbefalinger fra fagfolk (læge, kontaktperson, psykolog/psykiater)
- Vær åben om dine problemer overfor personer, som du har tillid til, så du bliver mødt med større forståelse
- Hold fast i at kunne få det psykisk og fysisk godt igen
- Søg støtte og opbakning fra familie og venner.

TIL VENNER, NETVÆRK

- Tag kontakt, giv udtryk for din bekymring.
- Lyt og vis forståelse. Vær ikke bange for at tale om problemer
- Søg viden og råd
- Vær dig selv og forsøg at lave de ting sammen, I normalt gør