



# Den svære ungdom... nu med stress?

---

SYDDANSK ERHVERVSSKOLE 29. OKTOBER 2018

V/PSYKOLOG CHARLOTTE DIAMANT



DEBAT 20. APR. 2011 KL. 21.14

# Psykiske problemer er den største barriere for unges uddannelsesdrømme

Søndagsavisen.dk > Familien > Generationen, der vil ses

Generationen, der vil ses

DEBAT 8. MAJ 2010 KL. 08.00

I presser os til et ungdomsoprør

De multitalentfulde unge

DEBAT 2. APR. 2011 KL. 11.23

Så taber vi en generation på gulvet ... igen

# Ungdommen på briksen

Unge bruger timer på frivilligt arbejde



Hovedløs digital invasion giver stress

Ungdomsforsker: En vanvittig belastning af de unge

SUNDHED & MOTION 18. NOV. 2010 KL. 11.00

Unge druk og stofmisbrug hænger sammen

KRONIKEN 18. MAJ 2011 KL. 00.01

'Generation Fucked Up' er jeres børn!

Generation Dum

SMS, MySpace, Facebook, iPod – den digitale overflod stjæler de unges tid, så der ikke bliver plads til fordybelse. Den digitale æras unge er dumme



# Mental sundhed – er det dig?

---

Definition:

Tilstand af trivsel, hvor individet kan

- udfolde sine evner
- håndtere dagligdagsudfordringer og stress
- indgå i fællesskaber med andre mennesker

(Sundhedsstyrelsen, 2012)



# Mental sundhed – eller er dette dig?

---

**9%** af unge siger om sig selv, at de **næsten dagligt** har symptomer som

- **ked** af det
- **irritabel**/i dårligt humør
- eller **nervøs** ...

**over en 6 måneders periode**

(Ungdomsprofilen, 2014, Statens Institut for Folkesundhed)



# Det sunde sind – 10 bud

---

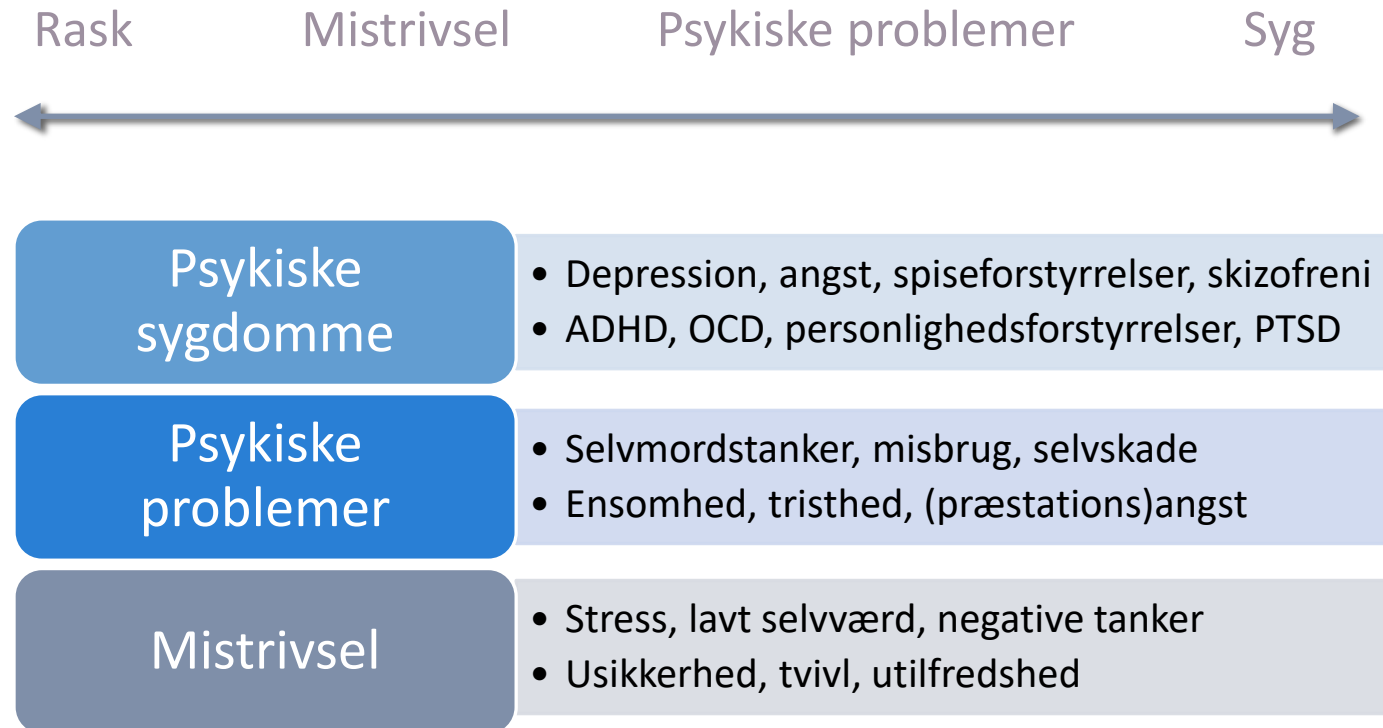
1. At fungere selvstændigt og tage ansvar for sit eget liv
2. At kunne mærke og vise følelser
3. At kunne reagere hensigtsmæssigt og fleksibelt under stress og pres
4. At kunne tilpasse sig i samliv, under uddannelse og i arbejde
5. At have en moden samvittighed
6. At have selvtillid og udvikle egen identitet
7. At kunne vise og have tillid til andre
8. At vise kærlighed og leve sig ind i andres situation
9. At kunne være spontan og kreativ
10. At have indre frihed til at tænke og føle

(Kilde: Erik Simonsen)



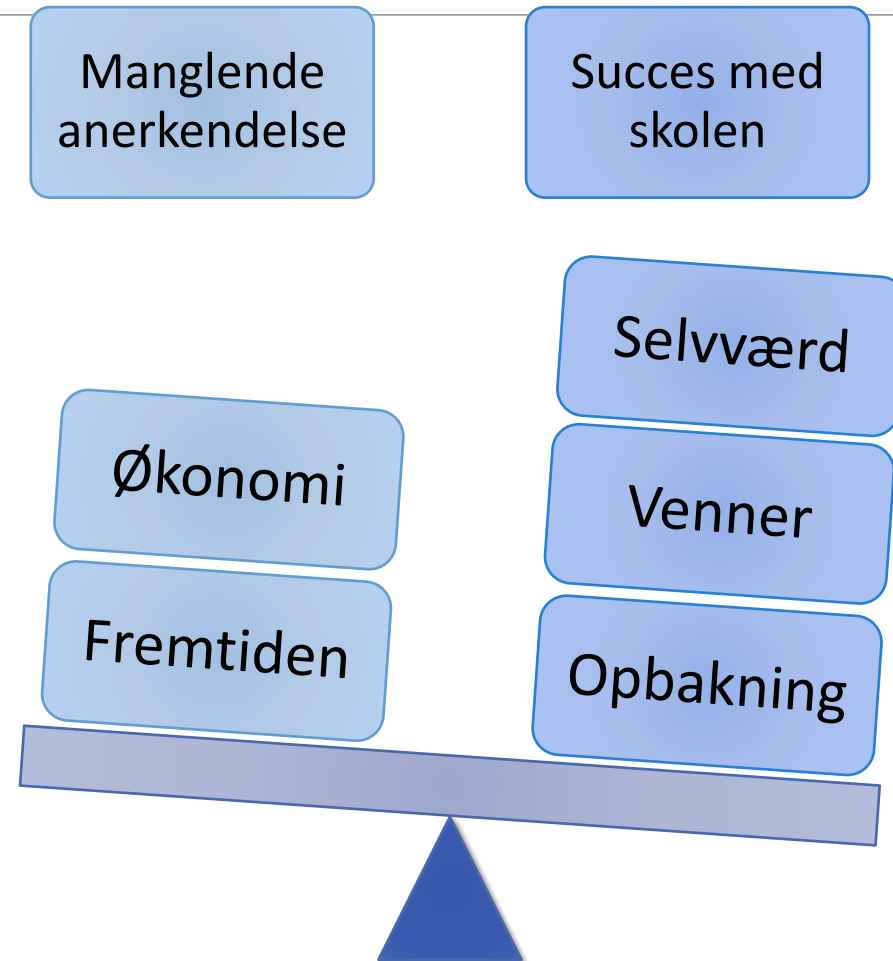
# Bredt spektrum...

---





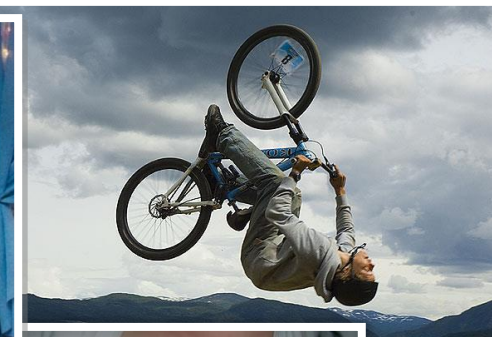
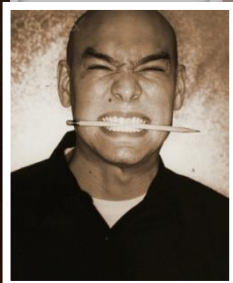
# Hvornår er man sårbar?





# Sårbarhedens mange udtryksmåder

- På ungdomsuddannelser trives de fleste, men ca. 20 % mistrives
- **Især piger**, viser tegn på indadvendt mistrivsel (kropsrettet, selvskade, lavt selvværd, nedtrykthed).
- **Især drenge**, viser tegn på udadvendt mistrivsel (alkohol, stoffer, kriminalitet, adfærd knyttet til impulsproblemer).







# Hvad er stress?

---

	Lav spænding	Høj spænding
Lyst	Afslapning	Glæde
Ulyst	Kedsomhed	<i>STRESS</i>



# Fjenden kommer!

---



Flygt



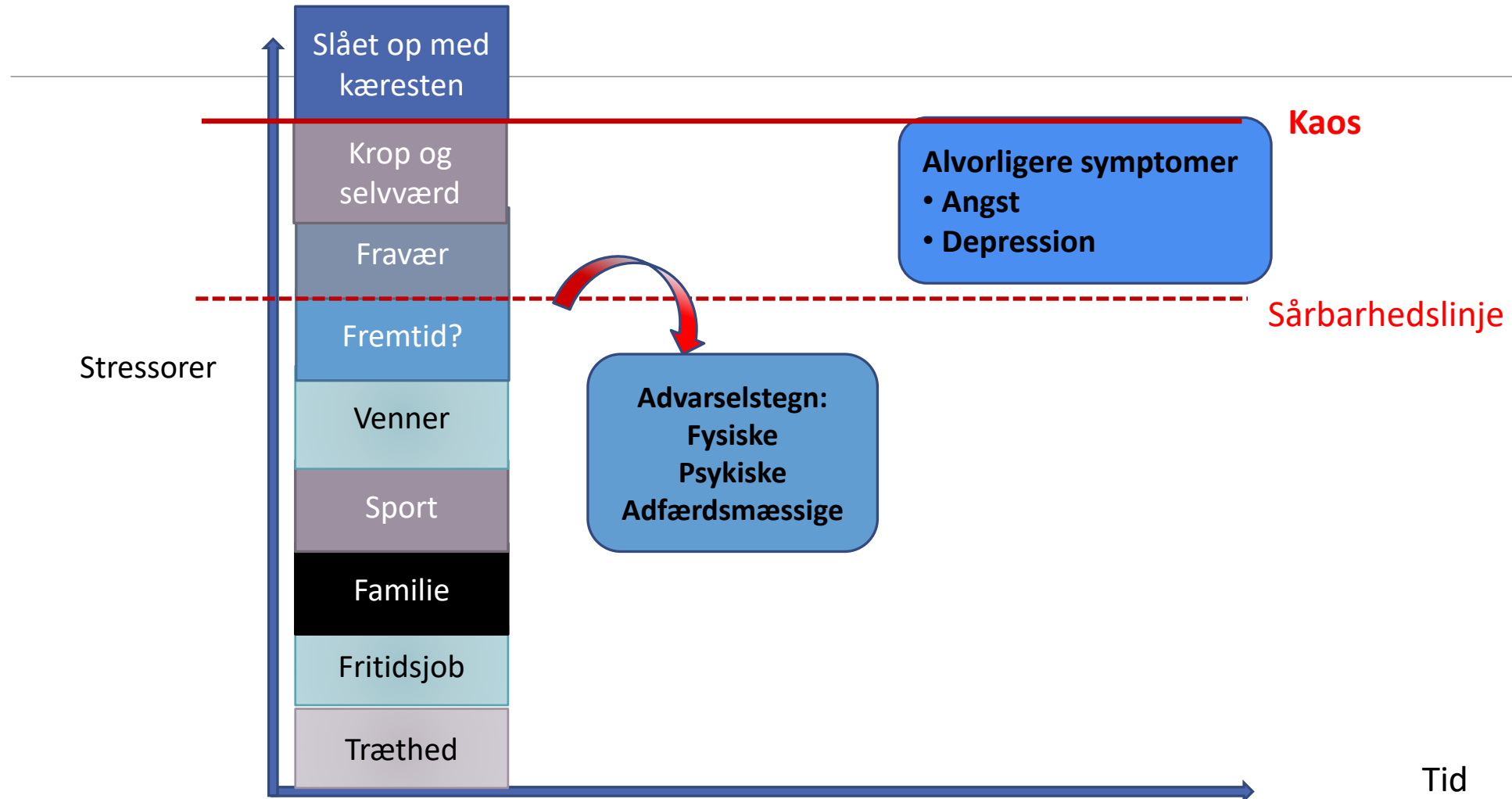
Kæmp



Frys



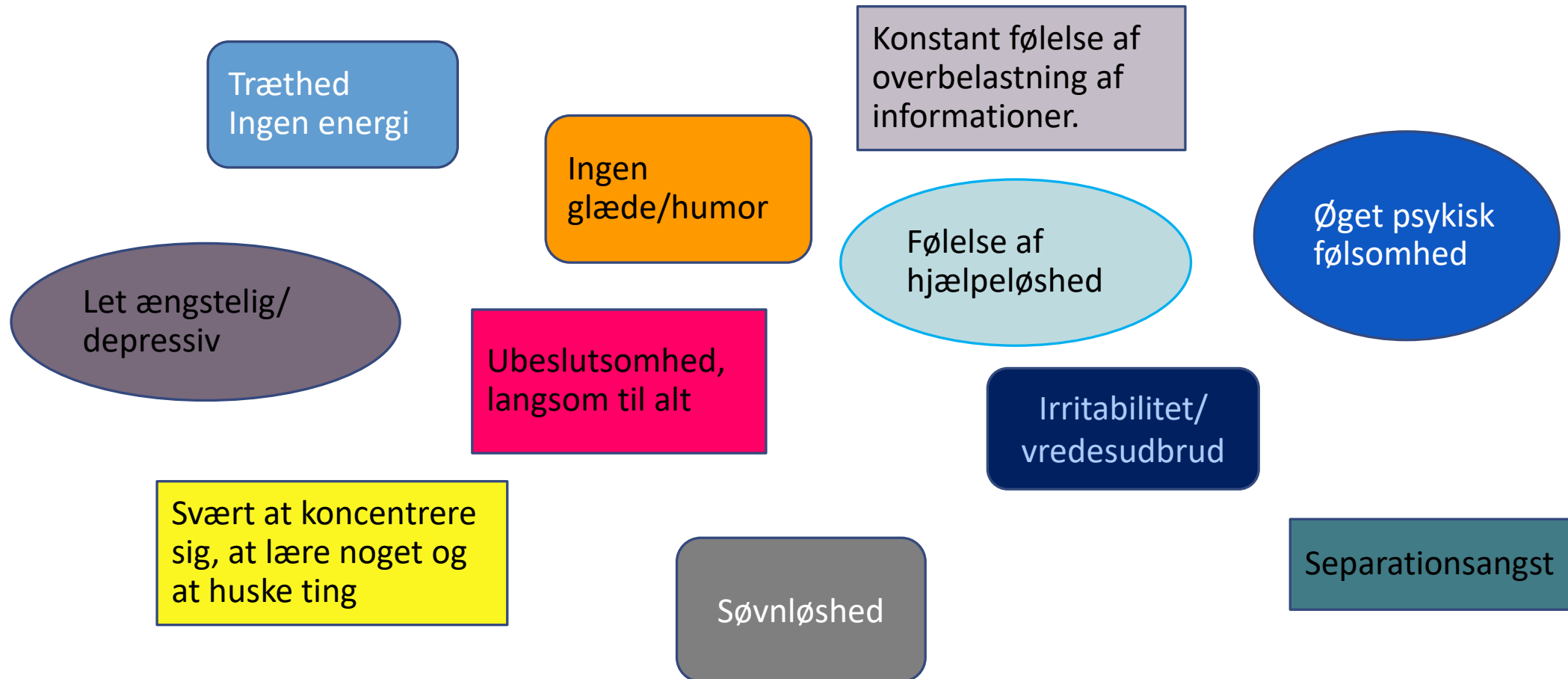
# Stressmodel





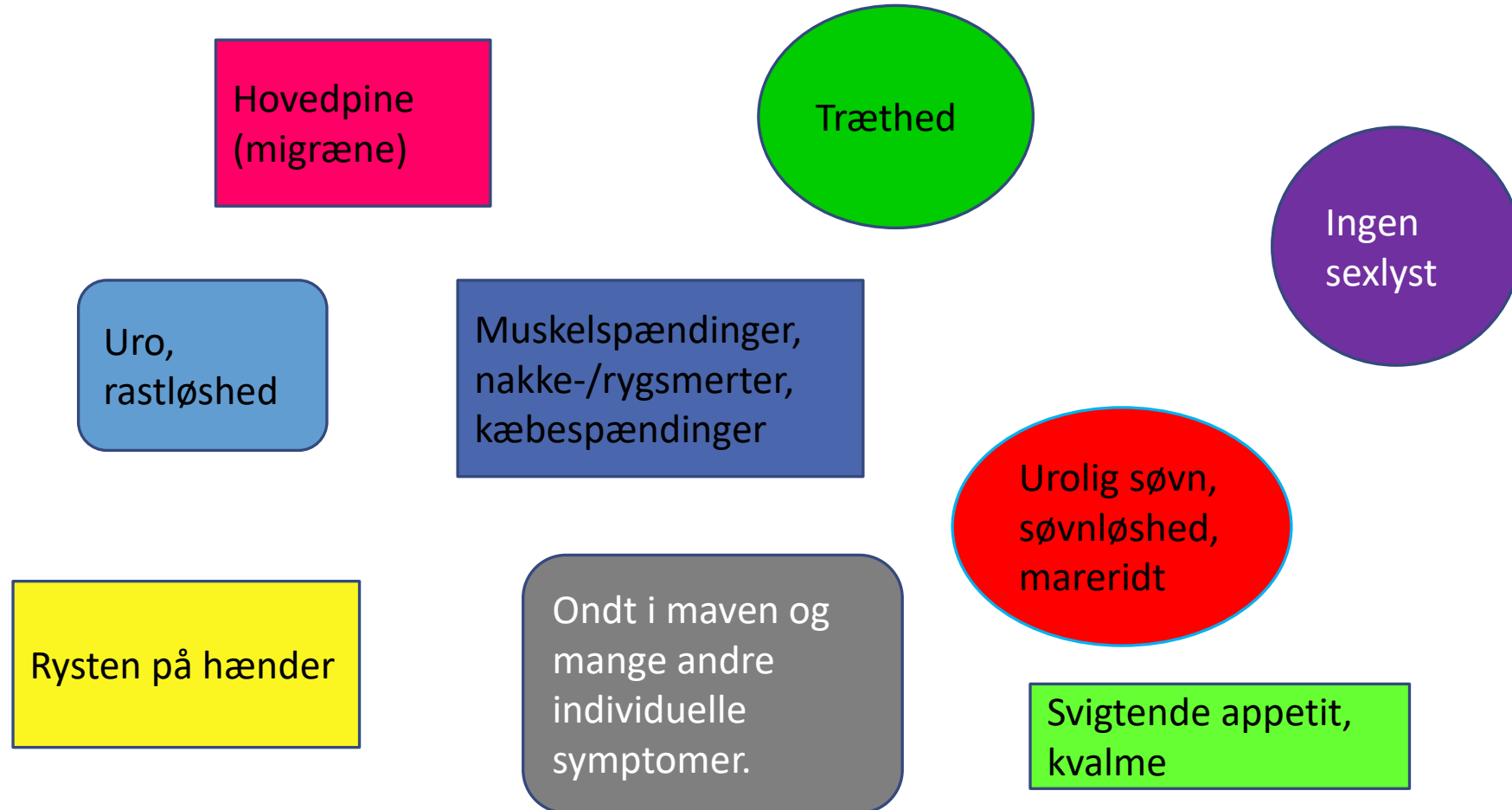
# Psykiske symptomer

---



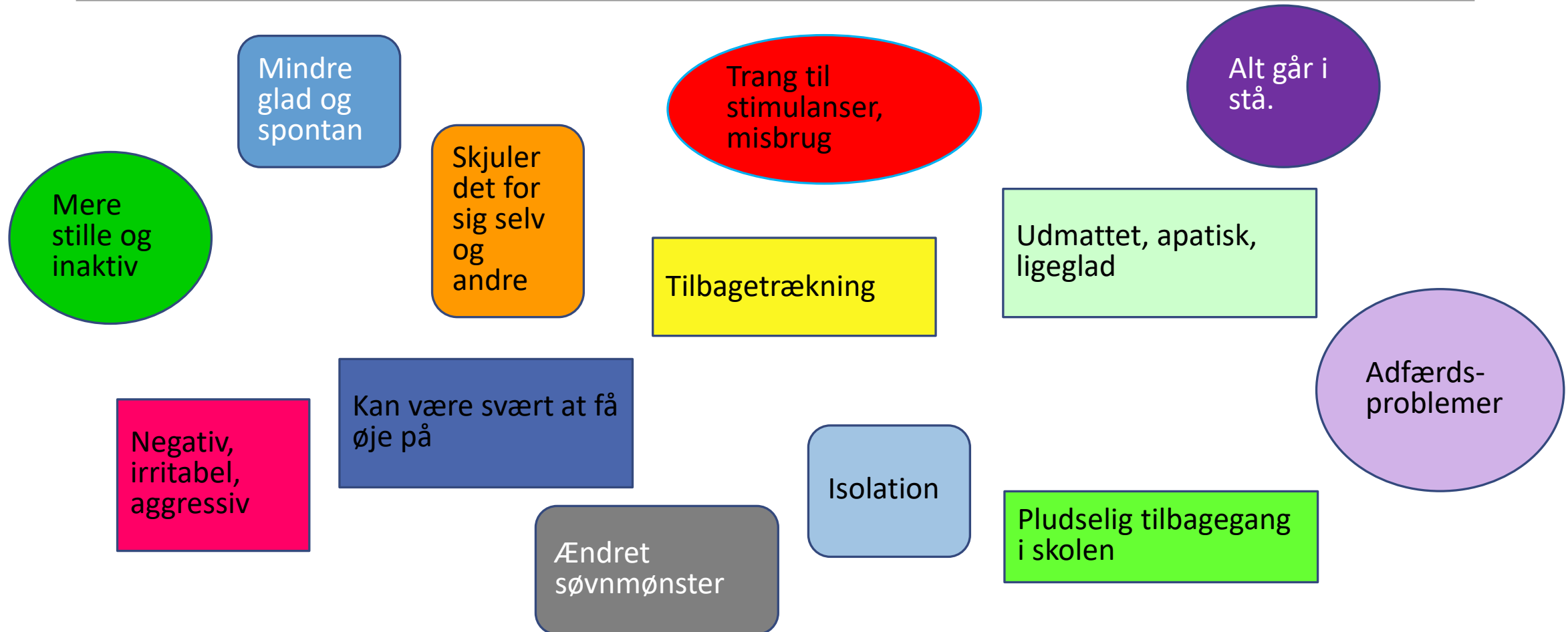
# Fysiske symptomer

---





# Symptomer i den sociale adfærd





# I kan bare ikke gøre for det

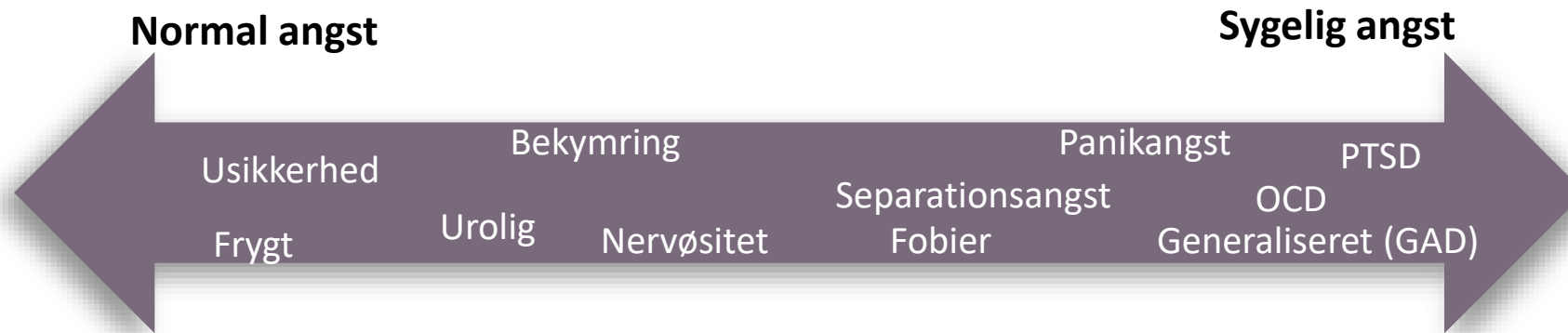
---

- Risikovillighed; især sammen med venner.
- Søge uafhængighed fra forældre og hen mod at imponere venner
- Humørsvingninger
- Selvbevidste
- Belønningssystemet hos teenagere er meget mere påvirkeligt og aktiveres ekstremt meget i forhold til voksne.





# Angstens kontinuum



## Hyppighed

Ca. 350.000 mennesker i Danmark

Behandlingskrævende angstilstand hos unge: 8-9%

## Udfordringer

Undvigelsesadfærd, social kontakt, situationer med fokus på præstationer, generel færd

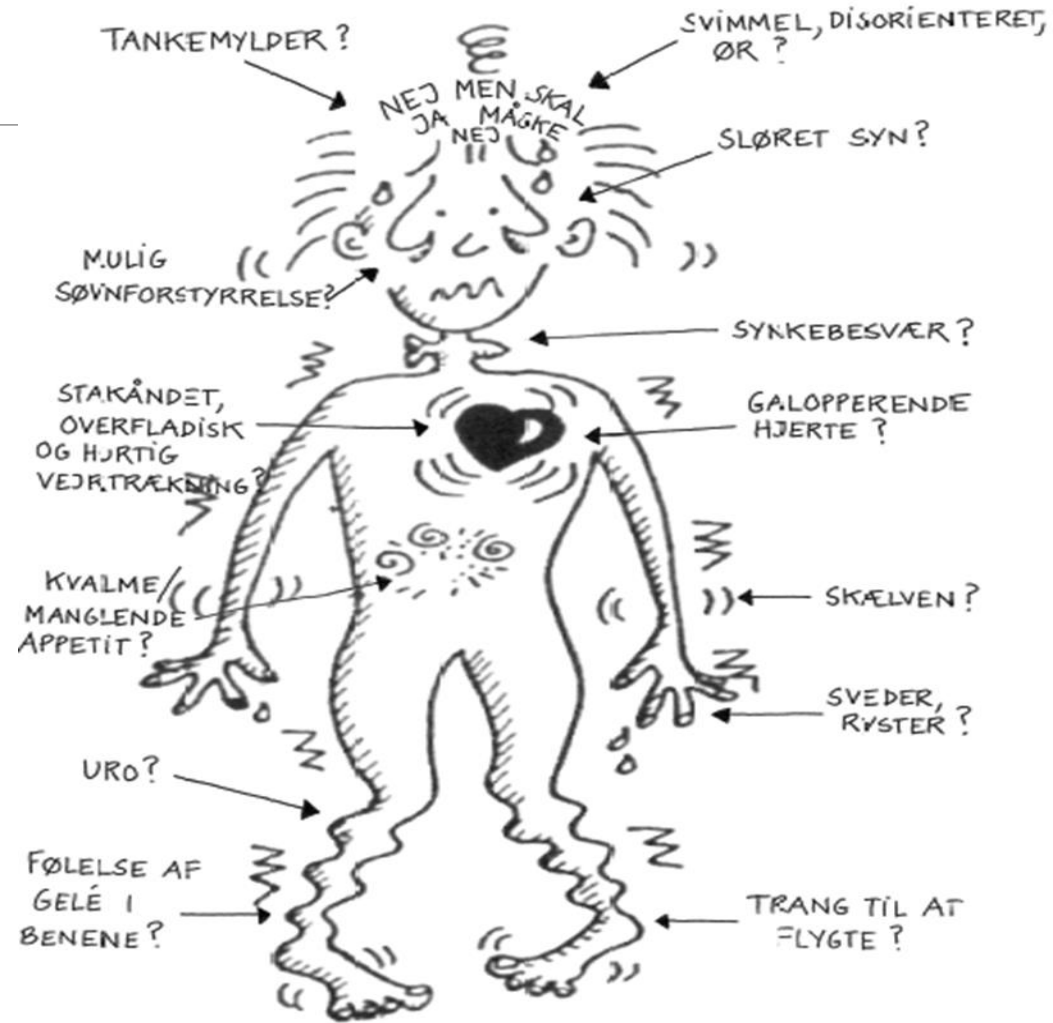
## Støtte

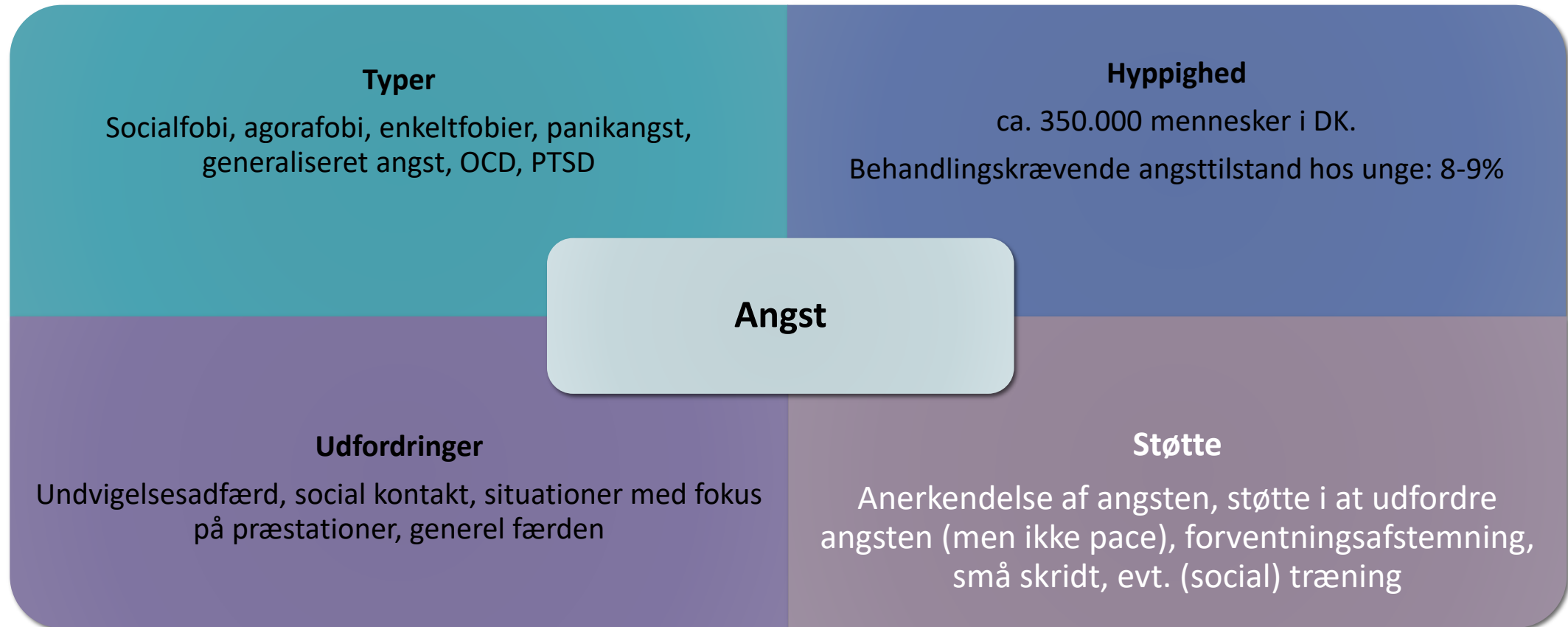
Anerkendelse af angsten, støtte i at udfordre angsten (men ikke pace), forventningsafstemning, små skridt, evt. (social) træning





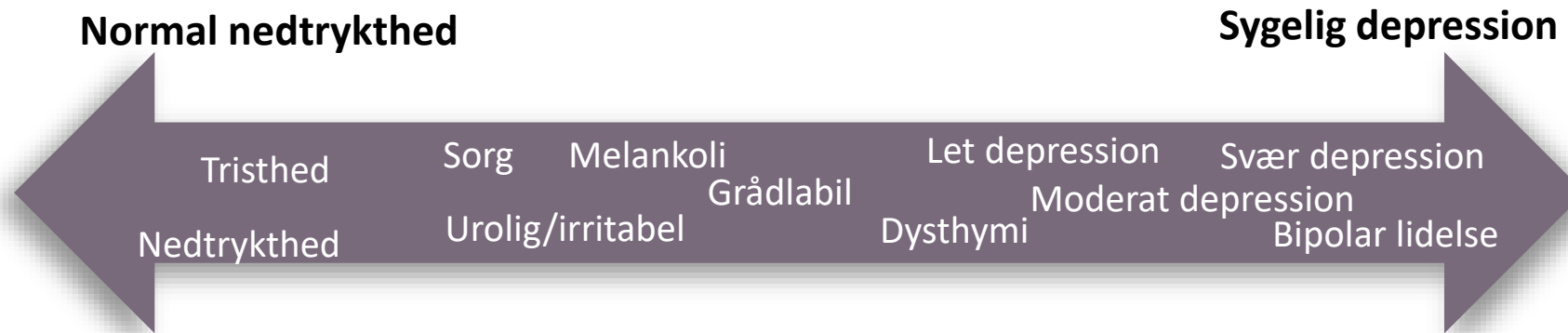
# Symptomer







# Depressionens kontinuum



## Hyppighed

Ca. 250.000 mennesker i Danmark

## Udfordringer

Lavt selvværd, skyldfølelse, følelsetomhed, manglende energi = trækker sig fra sociale sammenhænge

## Støtte

Anerkendelse af de tunge følelser og problemet – små skidt og forventningsafstemning på den korte bane



# At have mod til at sige det svære

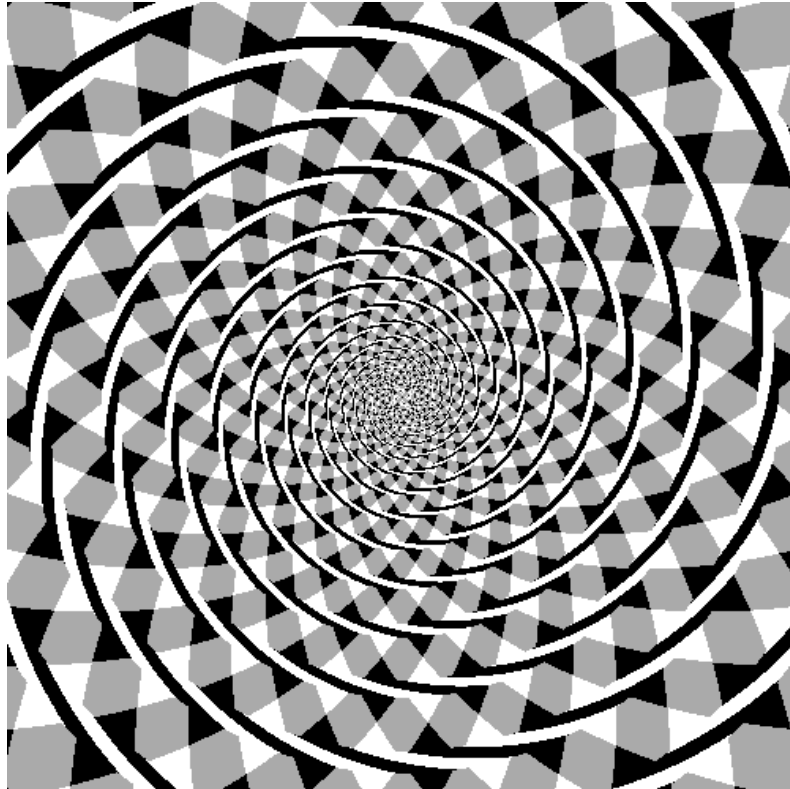
---

- I enhver relation er der ting, der er svære – alt andet er en illusion!
- At putte med det svære, gør det mere kompliceret at få hul på senere!
- Tør du mærke og herefter sige dét, der går dig på?



# Tankespind eller fakta?

---





# Det, der får opmærksomhed, vokser!

---



Den selvopfyldende profeti





# Afspænding – det tager kun 5 minutter!

---





# Første skridt er accept!

---







# Hvordan passer du på dig selv?

---

## 6 gode råd

1. Vær opmærksom på forandringer både i hvad og hvordan du tænker og i handlinger
2. Tænk kærligt om dig selv!
3. Tag dig selv alvorligt – find dig ikke i at mistrives!
4. Tag en pause!
5. Bed om hjælp eller tillad andre at tilbyde den!
6. Lyt til andres observationer – de vil dig oftest det bedste!





# Hvor kan jeg få hjælp?

- Ungekompasset.dk
- Mindhelper.dk
- Girtalk.dk
- Psykiatrifonden.dk

## AngstTelefonen - [70 27 13 20](tel:70271320)

Hvis du har brug for en personlig samtale, når det er svært, hvad enten du selv lider af angst eller er pårørende. Kontakt os også angående praktiske spørgsmål, selvhjælpsgrupper og indmeldelse. [HER KAN DU LÆSE MERE](#)

**Fred, ro og motorsav**

Christian havde brug for fem skoleskift, før han fandt ud af, at han lærer bedst med en motorsav i hånden. Anna Josefine har brug for så meget koncentration, når hun scorer 12-taller, at hun falder i søvn i klassen. Hvad har du?

depressionsforeningen.dk

**33 12 47 74**  
DEPRESSIONSLINIEN

NYHEDSBREV KONTAKT FACEBOOK WEBSHOP  
BLIV MEDLEM BLIV FRIVILLIG DONATION

Søg her ... Gå

## Kontakt

DepressionsLinien, 33 12 47 74, åben mandag til fredag kl. 19-21  
Et tilbud til patienter og pårørende, der ønsker at tale med nogen, der forstår.  
DepressionsLinien er bemandet af frivillige –  
Klik her for at læse mere

psykisksaarbar.dk

Det Sociale Netværk  
PsykiskSårbar

Søg

MENU

Du er her: [Forside](#) >> [Viden](#) >>  
Viden om hverdagslivet

## Hverdagsliv

I perioder, hvor den psykiske lidelse fylder meget, kan det være svært at forestille sig et hverdagsliv uden sårbarhed og eventuel behandling. Men hverdagen vender tilbage, og det er også under behandlingen vigtigt at holde fast i denne.

[Mad, motion, følelser, sexlyst og køn](#) er noget, der fylder i dagligdagen. På disse sider kan du læse mere om disse emner samt om recovery.



# Det mentale motionscenter - selvhjælp

<http://www.psykiatrifonden.dk//faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/om-det-mentale-motionscenter.aspx>



Ved symptomer på:

- Lettere angst
- Depression
- Mild PTSD
- Ensomhed
- Kognitive forstyrrelser



# Tid til refleksion og commitment

---

Fortæl din sidemand:

1 ting jeg har taget med mig fra i dag?

1 ting jeg vil tænke og gøre anderledes for mig selv fremover?





Tak for  
opmærksomheden

---