



Ungdommenes psykiske helse

Foreldremøte 9.trinn
Øyer ungdomsskole
08. September 2009



Psykisk helse

- Psykisk velvære
- Psykiske plager: emosjonelle plager og utagerende adferd
- Psykisk sykdom eller lidelse



Psykisk velvære

- Følelse av tilfredshet, mening og lykke. Tilstrebes av mennesket generelt. Psykisk velvære er knyttet opp mot sosiale ferdigheter.



Psykiske plager

- Refererer til forekomster av symptomer som angst, fortvilelse, følelse av meningsløshet, søvnvansker, spiseproblemer, konsentrasjonsvansker, uro m.m
- Symptombelastningen er ikke så stor at det stilles sykdomsdiagnose.



Psykiske sykdommer

- Sykdomsdiagnose
- Endring i tenkning , følelser eller adferd, kombinert med psykologisk smerte eller redusert fungering.
- Når symptombelastningen overstiger en grense slik at det i alvorlig grad går ut over den daglige fungeringen, kaller man det psykisk lidelse eller psykisk sykdom
- Eks: Generalisert angstforstyrrelse, markant depresjon, anoreksi, ADHD eller schizofreni.



Utbredelse av psykiske plager og sykdommer

- Hver femte barn har psykiske vansker
- 15-20 % av alle barn og unge i Norge



Kjønnforskjeller

- Før puberteten er kjønnfordelingen lik når det gjelder depresjon, angst og psykosomatiske lidelser. Etter puberteten er disse lidelsene mest utbredt blant jenter. Vold, kriminalitet eller annen antisosial adferd er mest utbredt blant gutter. Undersøkelser tyder på at gutter er mest risikoutsatt de ti første leveårene, mens jentenes sårbarhet er størst i tenårene.



Økende tendens

- Atferdsforstyrrelser blant ungdom har vist en økende tendens i den vestlige verden gjennom de siste tiårene, spesielt i form av rusbruk og kriminalitet.
- Økning av angst og depresjon blant ungdom i alderen 11-15 år.



Flere får behandling

- I 2005 fikk 43 426 barn og unge (0-18 år) Behandling i det psykiske helsevernet. Dette er en økning på 10,4 prosent fra 2004, og tilsvarer 4 % i Norge.

(jfr. Sintef Helse juli 2009)



Hva fremmer god psykisk helse hos ungdom?

- Trygghet, godt miljø og åpenhet hjemme.
- Tilgjengelig foreldre som setter tydelige grenser
- Regelmessige og varierte måltider
- Tid til å spise sammen
- Fysisk aktivitet



Husk!

- Ungdom vil at foreldre skal være foreldre og ikke kompiser.
- Noen feil må ungdom få lov til å gjøre, men ikke tolerer kriminell adferd
- Fortel det til barnet ditt hvis du er bekymret.
- Ungdom trenger mye søvn. Når de er mellom 16 og 19 er søvnbehovet ca 10 timer.
- Snakk sammen. Det er ikke alltid samtalene fører til enighet, men man må tåle å være uenige.



KILDE

- Folkehelseinstituttet:
Kunnskapsoppsummering om barn og unges psykiske helse, juni 2006, hele rapporten finnes på www.fhi.no



Kontakt

Øyer kommune

Eli B. Stalenget

Psykiatrisk sykepleier
Fagteam psykisk helsearbeid

Tlf: 61 05 61 35

Mob: 99 10 99 92

E-post: eli.stalenget@oyer.kommune.no

www.oyer.kommune.no