



## Informasjon om psykisk helse og reaksjoner etter krise

### Generelt

Vår psykiske helse varierer hele tiden, men alle opplever også at den i perioder er ekstra dårlig. Dette kan komme uten noen klar årsak, eller være en reaksjon på noe som skjer rundt oss. I tillegg utsettes vi for langvarig stress, press og belastninger som kan være vanskelig å håndtere dersom det vedvarer lenge. Flere ganger i livet vil vi oppleve både store og små kriser som vil påvirke oss ulikt. De som har opplevd det samme, kan ha veldig ulike reaksjoner i etterkant. Noen reagerer lite, i mens andre reagerer mye. For noen vil reaksjonene komme raskt, mens for andre kan de komme etter lang tid. Det vil også variere mye hvor lenge reaksjonene vil vare, og de kan endres både til det bedre og verre i forløpet. Selv om reaksjonene er veldig ulike, så kan opplevelsen være like belastende.

### Vanlige reaksjoner

Angst og bekymring, skyldfølelse, selvbepreidelse, bepreidelse av andre, irritasjon og sinne, søvnvansker, dårlig konsentrasjon, hukommelse og læring, sosial tilbaketrekking og vansker i kontakten med venner og familie, endret oppfattelse av seg selv og andre, endret selvfølelse, tristhet, savn, lengsel, håpløshet, depresjon, påtrengende minner og tanker om det som har skjedd, grubling, unngåelse av alt som kan gi minner om det som har skjedd, kroppslige reaksjoner som mer skvetten, vaksom, urolig og vedvarende aktiv, trett, smerter i kroppen.

### Rus

Langvarig bruk av rusmidler gir stor risiko for avhengighet. I tillegg kan de gi psykisk sykdom, og forverring av psykiske plager som allerede er til stede. Akutt rus forsterker ofte den tilstanden føler akkurat da, og demper de grenser man normalt har. Dette fører til at man lettere gjør impulsive handlinger, som man kanskje ikke ønsker. Det er viktig å unngå rusmidler når man har en krisereaksjon.

### Støtte

De fleste mestrer hverdagen selv om det skjer triste, uforståelige og vanskelige ting. I slike situasjoner er det viktig å holde på vanlige rutiner med skole, fritid, samvær med venner og familie, og ikke isolere seg.

Vanligvis avtar reaksjonene etter en tid. For noen kan det bli mer langvarig og gå ut over hverdagsfunksjonen. Da er det viktig å snakke med sine nærmeste og oppsøke helsehjelp. Venner må ikke erstatte oppgavene som helsepersonellet har med tanke på faglige vurderinger, råd og ansvar for hvilke tiltak og oppfølging som er riktig videre.

Det viktigste vi alle kan gjøre, er å vise at vi bryr oss. Spør hvordan man har det, og gi mulighet for at de kan si ifra når det er noe. Når noen ønsker å snakke om vanskelige ting, er det viktigste å støtte den andres følelser og opplevelse, uten å bagatellisere eller finne løsninger. Ta imot og støtt uten å fikse.

## Hva kan foresatte gjøre – råd når man skal snakke med ungdommene

- Prøv å holde samtalen i form av en dialog der du er åpen for ungdommens refleksjoner underveis.
- Normaliser det å oppleve motgang i livet. Snakk åpent om at noen kan oppleve ting så vanskelig at de får tanker om å ta livet sitt.
- Vær oppmerksom på at ungdommer kan oppleve ting vi voksne synes er bagateller, som svært vanskelig og uoverkommelige. Vær varsom med å bagatellisere for eksempel kjærlighetssorg, konflikter med jevnaldrende og lignende.
- Vær tydelig på at problemer lar seg løse og at det hjelper å dele vanskeligheter og tanker om selvmord med andre, for å få trøst og se muligheter.
- Det finnes alltid hjelp å få, selv om det ikke ser sånn ut akkurat når man har det som vanskeligst.
- Oppfordre ungdommen til å snakke med deg dersom han eller hun opplever vanskeligheter eller får selvmordstanker. Beskriv at det også er hjelp å få hos andre voksne, slik som en helsesøster, sosiallærer eller andre ungdommen har tillit til.
- Dersom ungdommen kjenner noen som har tatt livet sitt: Skill på person og handling. Vis forståelse for at en flott person kan ha opplevd livet så vanskelig, men vær tydelig på at det å ta livet sitt ikke er en løsning og at det alltid finnes andre måter å løse vanskeligheter på.

*Kilde: Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), ved Ingeborg Lunde*

## Her kan du få informasjon og veiledning:

### Helsestasjon for ungdom

Foreldre og elever kan ta kontakt på tlf. 48166600 eller møte opp på helsestasjonens lokaler på Tinius Olsen på dagtid. Både skolens elevtjeneste og helsesøster kan nås via appen «elevtjenesten.no»

### Helsestasjon barne/ungdomsskole

Det er helsesøster på hver skole. Se skolens nettsider eller spør læreren din.

### Psykisk helse lavterskeltelefon

For voksne på tlf. 48055868. Mandag, tirsdag torsdag, fredag kl. 10-12. Onsdag kl. 11-13. Gir støtte, råd for mestring og svarer på spørsmål om psykisk helse. Kan gi kortvarig oppfølging, og informere om andre tjenester.

### Fastlege

Alle har en fastlege som sin hovedbehandler. De undersøker og behandler både fysiske og psykiske plager. De har oversikt og gir råd om andre aktuelle tjenester. Fastlegen kan gi akutt oppfølging på dagtid, og følger deg over lang tid.

### Legevakten

Kontaktes på telefon 116117. De følger opp akutte problemer frem til fastlegen eller andre tjenester kan overta.

### Fontenehuset

En gruppe som kalles «Unge Lovende» og er for unge mennesker i alderen 16 – 25 år som har eller har hatt psykiske helseutfordringer. Gruppa møtes hver torsdag fra 13:30 – 16:00, med mulighet til å være med på torsdagsmiddag frem til kl. 19:00.

### Kirkens SOS

Døgnåpen gratis chat, meldingstjeneste og telefon 22 40 00 40. Noen å snakke med hele døgnet. Gir støttende og uforpliktende samtale når man trenger det. Man kan ringe som ofte man vil.

### Mental Helse

Døgnåpen og gratis kontakttelefon på nummer 116 123. Noen å snakke med hele døgnet. Gir støttende og uforpliktende samtale når man trenger det. Man kan ringe som ofte man vil.