

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!

Ta' 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 bedste er bare at spørge ind, hvis man har mistanke om, at en elev har det dårligt. Det skader aldrig, men er ofte første skridt i den rigtige retning”

Ta' fat i hinanden!

Joe:

Underviser elektrikere i
grundforløb på Teknisk
Erhvervsskole Center,
København

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
- Har det fysisk godt og er fuld af energi
- Klarer sig fagligt
- Er engageret, aktiv og social

- Virker nervøs, irriteret og trist
- Har problemer med at sove, koncentrationsbesvær
- Føler sig træt, ingen energi, muskelspændinger, hovedpine
- Tøvende/tilbageholdende
- Trækker sig social

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

- Svær angst, svært ved at kontrollere følelser, deprimeret, selvmordstanker
- Udadreagerende, opfarende, aggressiv
- Søvnløshed, udmattet, fysisk sygdom
- Kan ikke overskue eller klare pligter og skoleopgaver, fravær
- Isolerer sig, trækker sig helt fra venner og sociale aktiviteter

HVORDAN KAN EN LÆRER STØTTE OP

- Støt fokus på opgaverne
- Hjælp med at bryde problemer ned i overskuelige dele
- Identificer og plej relationer og støttesystemer
- Opmuntre til en sund livsstil

- Tag kontakt og spørg ind til den unges trivsel
- Vis, at du altid er klar til at lytte og snakke
- Hjælp med at identificere og sætte grænser
- Hjælp med at finde løsninger, der begrænser stressende faktorer
- Hjælp med i fællesskab at finde gode rutiner og vaner, der kan mindske stress

- Tag kontakt. Giv udtryk for din bekymring. Følg op
- Vis, at du altid er klar til at lytte og snakke – også selvom du bliver mødt med en afvisning
- Lyt, vis forståelse og spørg ind til problemerne
- Opfordre til at søge hjælp (se fx ungekompasset.dk)
- Lav aftaler, der kan bruges i svære perioder, fx at holde tæt kontakt eller aflevering af opgaver og lign.

- Tag kontakt. Vis, at du altid er klar til at lytte og snakke – også selvom du bliver afvist. Følg op
- Opfordre til at søge hjælp. Fx forældre, egen læge eller skolepsykolog/ studievejledning (henvis til telefonlinjer, rådgivning og lign.)
- Involver relevant personale på uddannelsesstedet og andre relevante personer
- Lav aftaler, der kan bruges i svære perioder, fx at holde tæt kontakt eller aflevering af opgaver og lign.
- Gør opmærksom på muligheder for støtte – også på skolen