



Psykisk helse

Enkle råd når livet er vanskelig



MENTAL HELSE



Helsedirektoratet



Mer alminnelig enn du kanskje tror

Livet går opp og ned for de fleste. Hverdagen består av både gode og vonde opplevelser som får deg til å føle deg bra eller mindre bra. Hvis du føler deg nedfor, mislykket, redd, sint eller har andre negative følelser som dominerer hverdagen over tid, er det viktig å huske at det er mulig å snu dette. Det som er nyttig for én person er ikke alltid nyttig for en annen. Dette heftet gir deg noen råd om hvordan du kan håndtere egne problemer og hvordan du kan hjelpe andre som har det vanskelig.

Psykiske problemer er vanlige. Omtrent halvparten av oss vil oppleve alvorlige psykiske problemer i løpet av livet. Heldigvis finnes det god hjelp, og for de aller fleste vil problemene løse seg.

Hva betyr noe for vår psykiske helse?

For at vi skal ha det bra, er vi avhengig av nærhet til andre mennesker, et sted å bo, nok mat og nok penger å leve for. Å ha noe meningsfylt å gjøre gjennom arbeid eller aktivitet er også viktig. Hvis vi får problemer med ett eller flere av disse områdene – for eksempel at vi mister jobben, får vanskelige konflikter i familien eller dårlig økonomi, kan vi oppleve følelsesmessige problemer. Noen takler dette bedre enn andre, men svært mange av oss vil ha behov for hjelp. Jo tidligere man får hjelp, desto større er sjansen for å bli bra igjen.

På samme måte som det hjelper med mosjon hvis du er i dårlig form, hjelper det å snakke med noen hvis du har det vanskelig. Selv om du vet at det er viktig, kan det være vanskelig å gjøre det.

Innhold

Dette kan du gjøre selv	9
Vær en støttespiller for menneskene rundt deg	20
Tegn på at noe kan være galt	22
Når skal du be om hjelp?	23
Her finnes hjelpen	24
Tilbud som skal finnes i din kommune	25
Noen råd når livet er vanskelig	26
Hjelpetelefoner og nettsteder	28

Tro at du klarer det!

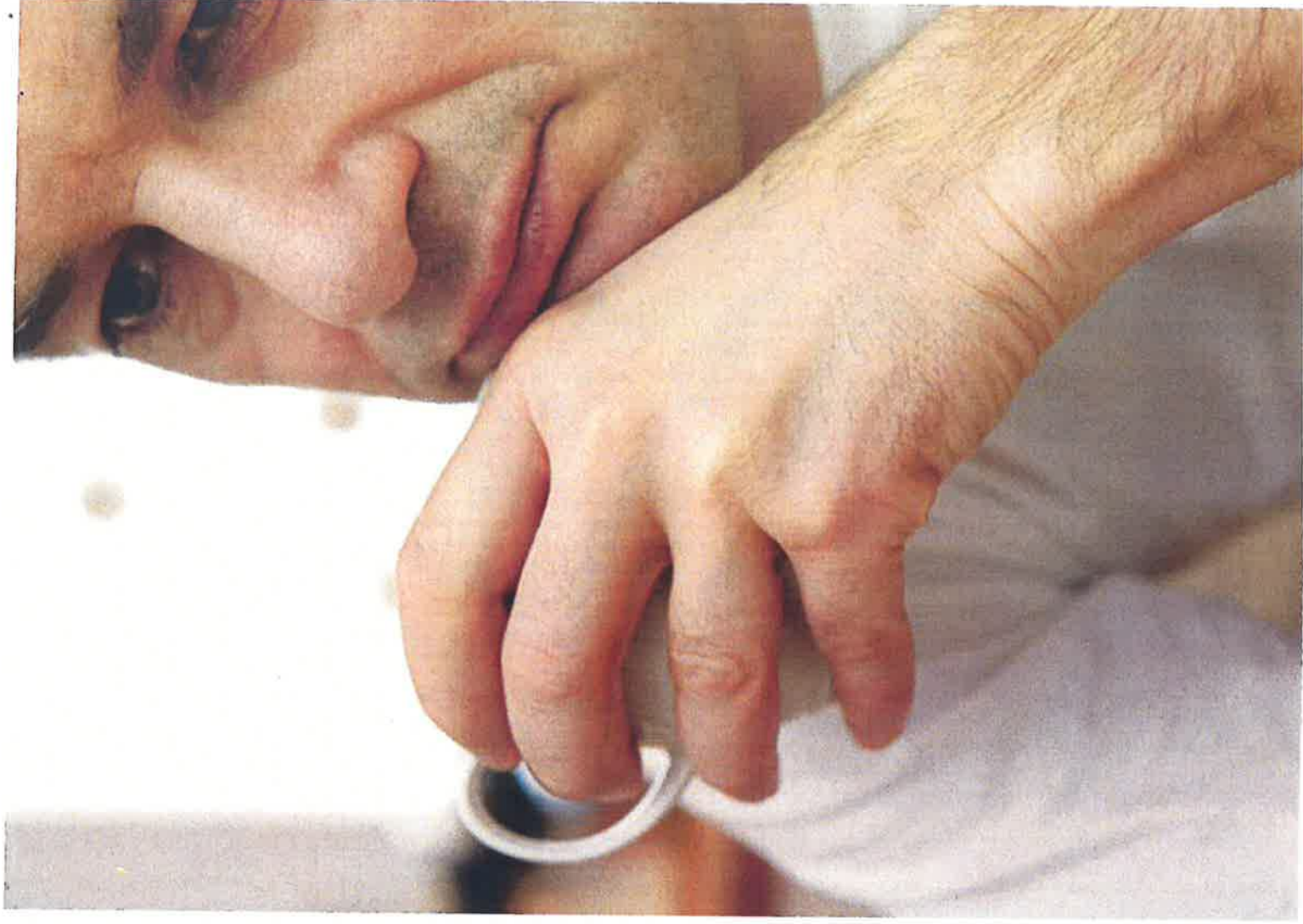
God helse er mer enn ikke å være syk. Det innebærer også at du klarer å håndtere påkjenninger. Det å ha tro på at du vil takle vanskelige situasjoner, gjør også at du takler dem bedre. Opplevelsen av kontroll er viktig for vår evne til å håndtere påkjenninger. Hvis du derimot møter et problem med å tenke at det ikke er noe du kan gjøre, er det større sjanse for at belastningen fører til stress og helseproblemer.

Helse handler ikke bare om kropp, men også om tanker og følelser. Det er like viktig å ta vare på den psykiske helsen som det er å ta vare på kroppen.

Følelser har en hensikt

Følelser gir oss nyttig informasjon om oss selv og vårt forhold til verden omkring oss. På samme måte som smertesansen hindrer oss i å holde hånden for lenge på en varm kokeplate, er følelsene til stede for at vi skal kunne innrette oss annerledes. Det er noe følelsene våre prøver å fortelle oss, og det er viktig at vi lytter til det. Følelser som trist, glad, sint eller redd har alle en funksjon.

Følelsene kan kalles sjelens termometermåler – de er en veiviser gjennom livet og forteller oss om noe er galt. Hvis du er redd, er en naturlig reaksjon å forsøke å komme bort fra det som gjør deg redd. Alle håndterer følelser på ulike måter. Ibland kan følelser og tanker virke kaotiske og vanskelige å sortere eller komme bort fra.



Da strikken røk

” Jeg bruker ikke begrepet utbrent om meg selv, i stedet kaller jeg meg utladet. I mange år solgte jeg mobiltelefoner og ga kundene gode råd om hvordan man skal pleie batteriene for at de skal vare lenge. I ettertid ser jeg at jeg aldri selv tok meg tid til å lade skikkelig opp. Venner og familie så hvordan det var fatt med meg, men jeg lyttet ikke til dem. Jeg trodde det var så enkelt som at jeg bare elsket jobben min. Jeg har jobbet med markedsføring i NSB og vært OL-direktør i Oslo. Da jeg etter hvert eide og drev fem butikker, ble arbeidsdagen opptil 20 timer i døgnet. Jeg holdt hodet og kroppen gående med kaffe og hadde stadig større vanskeligheter med å sette grenser for meg selv. Jeg vet fortsatt ikke om det var tilfældigheter eller kroppen som til slutt tok affære. For sju år siden sviktet føttene på vei ned kjellertrappa. Med to knuste knær havnet jeg først to uker på sykehus.

Etter oppholdet på sykehuset måtte jeg på et rehabiliteringssenter. Der var det ei hofteoperert dame på godt over 90 år som kom bort til meg med en kaffekopp. Det korte møtet med dette varme omsorgsmennesket startet gråten – og en fire års sykemelding. Det var som om en strikk inni meg røk. De første årene etter knekken var vanskelige. Bare den daglige turen til postkassen var en veldig stor utfordring for meg i begynnelsen. For å få hjelp mot angsten og med reaksjonene etter knekken i kjellertrappa, gikk jeg til psykiater i fire år. Dette var til god hjelp, men støtte fra familie og venner betyr også mye for å komme ut av psykiske problemer. Selv hadde jeg ikke engang energi til å sende en e-post eller svare på telefonen. Likevel gjorde det meg veldig godt bare å se at noen forsøkte å få tak i meg. Etter hvert betydde det også mye å komme ut og treffe andre mennesker. Jeg har mest tro på å oppsøke naturen. Der får jeg bruke kroppen min. Der kan jeg også hilse på folk jeg passerer, enten de er kjente eller ukjente. Det betyr mye å bli sett.

Kay Arne



Hvordan håndtere vanskelige tanker?

Hva skjer når du tenker på hverdagen og fremtiden? Har du et problem som er så stort at du bør gjøre noe med det? Tør du akseptere at du har dette problemet? Ønsker du å gjøre noe med det? Hvis svaret er JA, er du allerede godt i gang med å komme videre. Det går ikke an å hjelpe noen som ikke ønsker å bli hjulpet. Du må ville det. Og orke det.

Snakk om det

Det å ha problemer er ikke et tegn på usunnhet. Alle opplever dette en eller flere ganger i livet. Blir problemene for store og vanskelige bør du snakke med en du har tillit til. Det kan være familie, venner, arbeidskamerater eller helsepersonell, for eksempel fastlegen din. Husk at erfaringene dine kan brukes konstruktivt. Problemene går ikke over hvis du ikke gjør noe med dem.

Gjør noe hyggelig hver dag

Planlegg positive aktiviteter. Gjør noe lystbetont hver dag – selv om du egentlig ikke orker. Hvis ingenting virker lystbetont: Tenk tilbake på hva du likte å gjøre tidligere. Likte du å gå på kino? Dra på besøk til venner? Lese en bok? Lage noe? Trene? Fiske? Spille bowling?

Det er et uttrykk som heter «Fake it until you make it». Det betyr at du må tvinge deg selv til å gjøre noe for å føle deg bedre igjen. Etter hvert fungerer det, selv om det kan virke tungt og meningsløst i begynnelsen.



Bekymringer

Bruker du mye tid (flere timer hver dag) på å bekymre deg, kan du prøve følgende:

- Sett av en fast tid til å bekymre deg, for eksempel en time midt på dagen. Det er ikke hensiktsmessig å gruble hele tiden.
- Får du triste tanker eller bekymringstanker utenom dette tidsrommet kan du skrive dem opp i en bok, og bestemme deg for heller å tenke på dette i den faste tiden.

Del opp problemene

Forskning viser at når vi er deprimerte, mister vi ofte evnen til å planlegge skikkelig, og blir lett overlesset. Hvis en oppgave eller et problem virker uoverkommelig, er det lett å gi opp. I tillegg er det slik at man orker mindre enn man pleier når man er nedfor. Forsøk å dele opp problemene eller oppgavene i mindre biter, og ta ett skritt av gangen. Hvis du har brukket beinet, løper du ikke maraton dagen etter at gipsen er tatt av, men begynner heller med noen få skritt. Slik er det med tankene og følelsene også. Når du er deprimert, jobber hjernen annerledes, og det krever trening for å snu dette. For ikke å miste motet, er det viktig å sette seg overkommelige mål. Prøv å fokusere på det du faktisk får til, i stedet for å tenke på alt du ikke får gjort.



Skulle bare ta meg sammen

" Det var som å bli kastet ned i en svart kjeller uten lys og uten noen som helst idé om hvordan jeg kunne finne trappen opp igjen. Den siste natten før depresjonen gikk over til en psykose og sykehusinnleggelse, lå jeg midt i senga. Jeg hadde moren min på den ene siden og tanten min på den andre. De måtte begge klappe meg på armen med jevne mellomrom, for at jeg skulle forstå at jeg fortsatt levde. Veien fra depresjon til psykose var som en lang og nedadgående spiral. Det begynte med et samlivsbrudd, siden fulgte bekymringene knyttet til en ustabil jobb med en ustabil inntekt. I begynnelsen var det bare en følelse av å ikke være bra nok. Så kom bekymringene for å få penger til neste regning og for neste jobb. Etter hvert ble redselen og tankene mine til en murrrende følelse som bredte seg til hele kroppen. Til slutt var jeg helt og fullt tappet for energi. Til tross for at jeg på denne tiden sjelden sov mer enn en time i slengen, og gikk ned 25 kilo på en måned, tenkte jeg at spiralen snart skulle snu. Bare jeg tok meg sammen.

I ettertid ser jeg at jeg burde oppsøkt hjelp tidligere. Et sted på vei nedover i denne spiralen kunne jeg tatt imot terapi, men jeg trodde nok at jeg kunne styre unna krisen. Da den likevel kom, den natten sammen med moren og tanten min, ble jeg innlagt på sykehus. Jeg fikk veldig god hjelp, og jeg kjenner meg privilegert som har møtt så mange fantastiske mennesker i systemet. Jeg kaller det ikke lenger behandling, men jevnlig vedlikehold. Hos psykiateren har jeg et nøytralt sted der jeg kan tømme tankene mine. Det er trygt å ha en slik sikkerhetsventil. Det er en grunn til at folk har årelang utdanning for å hjelpe mennesker med psykiske problemer. Selv om det er jeg som gjør den viktigste jobben, er det nyttig å ha et annet menneske som hjelper meg til å hjelpe meg selv.

Rigmor



Utfordre negative tanker

Ofte er det vanskelig å identifisere tanker. Det kan føles som et eneste stort kaos. Da kan du prøve å kjenne etter hva du føler i stedet, og tenke: Hva ville disse følelsene sagt til meg hvis de kunne snakke? Skriv ned de tankene som kommer til deg, selv om de i første omgang kan virke tilfeldige og meningsløse.

Det er depresjonens natur å få oss til å tenke negativt om oss selv og fremtiden. Dette kan påvirke mye av det vi føler og tror. Det er nyttig å prøve og utfordre disse tankene.

Når du får en negativ idé om deg selv, om andre eller fremtiden, kan du spørre deg selv: Har jeg bevis for dette? Skriv ned «bevisene» du har for at det er sånn, og bevisene mot. Selv om du ikke har mye tiltro til disse alternativene til å begynne med, er det å skape dem et viktig første steg.

Øv på å tenke hva du ville sagt til en venn hvis han eller hun var i samme situasjon. Du ville sikkert ikke sagt at vedkommende var en mislykket person, selv om han leverte en dårlig rapport på jobben eller stekte maten litt for lenge.



Angst

Alle opplever av og til angst. Vi får sommerfugler i magen, sug i brystet, pustebesvær, begynner å skjelve og kan til og med besvime. Er vi redde over lengre tid, får vi stive skuldre, smerter, søvnproblemer eller andre plager.

Redsel og angst er viktige signaler som vi bør lytte til. Det er signaler om at det er noe utenfor eller inni oss vi trenger å forholde oss til.

Hvis angsten sitter over langt tid, tappes vi for krefter. Det kan gå ut over konsentrasjonsevnen og svekke oss fysisk. Det kan føre til depresjon eller utbrenthet.

Noen ganger skyldes angst/redsel en konkret fare: For den som lever med en voldelig ektefelle eller i en arbeidssituasjon hvor en aldri lykkes med å tilfredsstille andres krav, kan løsningen være skilsmisse eller ny jobb.

For noen typer angst, for eksempel angst for edderkopper, heiser og liknende, fins det gode behandlingsprogrammer. Mange kan komme langt ved å hjelpe seg selv, gjerne med støtte fra selvhjelpsletteratur eller selvhjelpsgrupper. For å mestre angsten, må vi utfordre oss selv.

Angst kan utvikle seg snikende uten at vi vet hvorfor den oppstår eller hva vi er redde for. Slik angst er ofte knyttet til tvil om eget selvbilde og kan føre til at vi begrenser oss: Vi slutter å reise, ta nye utfordringer, oppsøke venner, blir sykmeidt fra jobb og gjør motstand når familien vil engasjere oss. Selvhjelpsgrupper kan være til god hjelp, men hvis angsten har fått utvikle seg for langt, er det viktig å søke profesjonell hjelp

Beveg deg!

Fysisk aktivitet er effektivt og enkelt når du vil ta vare på din psykiske helse. Bevegelse påvirker humøret, gir energi, reduserer stress og bedrer forholdet til egen kropp. Regelmessig aktivitet bedrer den fysiske formen og påvirker igjen den psykiske helsen. I tillegg kan økt fysisk aktivitet gi deg bedre søvn.

En halvtimes rask gange hver dag gir deg en betydelig gevinst. Aktivitetene kan også deles opp i mindre bolker i løpet av dagen, for eksempel av fem til ti minutters varighet. En økning i aktivitetsnivået utover disse 30 minuttene, gir en ytterligere helsegevinst. Aktivitetene kan være alt fra den daglige gåturen eller helgas fjelltur, til mer organisert trening inne eller utendørs. Den beste aktiviteten er alltid den du selv trives best med – og derfor fortsetter med, gjerne sammen med andre!

Her kan du begynne:

- Gå av bussen et stopp før du trenger, og gå resten av veien.
- Ta trappene i stedet for heisen på jobb.
- Gå en rask tur etter middag.



Mat gir rytme

Når man er deprimeret, orker man ofte ikke å gjøre det man pleier. Da er det lett å komme i en situasjon der man beveger seg mindre, glemmer å spise, eller spiser usunt/annerledes. Mange får også søvnforstyrrelser. En måte å bryte dette på, er å forsøke å spise regelmessig. Tenk at du skal spise til faste tider, og ikke la det gå mer enn fire timer mellom hvert måltid. Hvis du ikke pleier å spise frokost, er det en fordel om du begynner å gjøre det, selv om du kanskje bare orker litt.

Frokost setter i gang forbrenningen og gir deg energi. Enkle små måltider kan for eksempel være korn med melk, kjeks med ost og et glass juice, eller en yoghurt og litt frukt. Etter hvert som du klarer å spise til faste tider, bør du inkludere flere sunne matvarer i kosten. Dette kan være grønnsaker, fisk og grovt brød. Husk også å drikke nok. Man trenger opp til to liter væske daglig. Mye av dette blir dekket gjennom maten, men prøv å ha som mål å drikke minst en liter rent vann hver dag.

Alkohol og følelser

Generelt er det ofte slik at alkohol forsterker de følelsene man har i utgangspunktet. Hvis man er nedfor eller sliten eller sint og drikker for å roe seg ned eller komme i bedre humør, vil man bare oppnå denne effekten en kort stund – deretter forsterkes gjerne den negative følelsen man hadde i utgangspunktet. I tillegg er det vanlig å oppleve angst- eller depresjonssymptomer dagen etter at man har drukket. Hvis du opplever slike symptomer, bør du drikke mindre. Også andre stimulerende midler, som for eksempel store mengder kaffe, kan gi angst- og depresjonssymptomer. Det samme gjelder andre rusmidler.

"Om jeg sitter på en kafé og noen i lokalet begynner å le, så tror jeg automatisk at det er meg de ler av. Da blir jeg kvalm, urolig og nervøs. Med kognitiv trening klarer jeg å bytte ut disse tankene med en alternativ fanke. Jeg gjør det fremdeles, hver eneste dag."

Redd for å synes

"Jeg fremstår ofte som rolig og trygg, men det er bare utvendig. Innvendig er det annerledes. Angsten kom brått og uventet i voksen alder, som en vond klump i magen, på et utested i 2001. Jeg så meg selv utenfra og så at jeg ikke passet inn. Jeg følte med ett at alle så på meg, lo av meg. Så løp jeg på to og kastet opp. Etter det ble ingenting det samme. Jeg følte en intens avsky for meg selv, og trodde at alle som så i min retning tenkte dårlige tanker om meg. Jeg unngikk vennene mine, holdt meg unna store forsamlinger, så ned og holdt munn for å gjøre meg usynlig.

Etter en tid fikk jeg også store problemer med å sove. Jeg var redd for å legge meg, fordi drømmene var så vønde. Etter hvert så jeg veldig sliten og dradd ut. Det var en fryktelig tid. Jeg følte mye skam over at jeg ikke klarte å møte folk, og gjøre helt dagligdagse ting som å gå på butikken. Det at jeg ikke fungerte fikk meg igjen til å føle meg enda mer håpløs og mislykket. Nå er jeg midlertidig ufør. Jeg jobber med å bli frisk, men det tar tid. Jeg har en psykolog som jeg går til for samtalerapi, jeg har trening og fjellet og musikken og en fantastisk familie rundt meg. Og jeg gleder meg til å komme tilbake i jobb. Jeg er veldig glad jeg valgte å være åpen. Nå føler jeg at andre er mye mer åpne overfor meg også. Det kommer stadig for en dag at også andre har sine ting å slite med. Det er nokså normalt.

Monica



Vær en støttespiller for menneskene rundt deg

De aller fleste av oss vil oppleve at en venn, et familiemedlem eller en annen vi kjenner, får tunge perioder der alt føles trist og vanskelig. Det beste du kan gjøre er å vise at du bryr deg.

Mange vegrer seg for å spørre, fordi de er redd for å gjøre ting verre. Det er mye bedre å spørre enn å late som ingenting. Si for eksempel: Jeg vil at du skal vite at jeg gjerne hører på deg hvis du vil snakke. Vi kan godt gå en tur i kveld.

Tenk tilbake på hvordan du hadde det da du var ordentlig nedfor sist. Kjenn på følelsen. Hva ville du at de rundt deg skulle gjort da?



Ofte kan en samtale være nok. Her er noen råd:

God å snakke med

- Ta deg tid til å lytte. Vær tålmodig og snakk lite selv.
- Vis at du lytter og ønsker å forstå. Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.
- La den andre få snakke. Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.
- Gi anerkjennelse og støtte. Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.
- Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.
- Gi heller innspill enn råd. Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.
- Let etter lyspunktene. Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.
- Tål stillhet. Det er plass til pauser i en god samtale.
- Avklar forventninger. Få klarhet i hva den andre ventet at du skal gjøre etter samtalen.

Mer informasjon på www.kirkens-sos.no

Tegn på at noe kan være galt:

Det første tegnet på at noe kan være galt, er at man forandrer seg i måten man tenker og er på. Dette skjer ofte gradvis, og kan være vanskelig å bli klar over, både for den det gjelder og for dem som er rundt. En som vanligvis er stille og beskjeden, kan bli utagerende og irritabel, mens en som vanligvis er livlig og energisk kan bli stille og innesluttet.

Andre tegn kan være at man:

- Ikke vil eller orker å være sammen med familie og venner
- Sover dårlig og spiser lite – over lang tid
- Blir svært opptatt av utseendet sitt, eller er altfor opptatt av vekt, mat og trening
- Mister interesse for eget utseende og personlig hygiene
- Plutselig ikke klarer å gjøre jobben sin slik man pleier
- Har problemer med å konsentrere seg eller følge med i samtaler
- Er trist og likegyldig, viser lite initiativ og glede
- Har problemer med å sette grenser for seg selv, i forhold til for eksempel rus, seksualitet eller kriminelle handlinger
- Har problemer med å gjøre hverdagslige ting som å hente posten, åpne brev, betale regninger, gå i butikken eller liknende

Når skal du be om hjelp?

Hvis du opplever at problemer varer over tid og du ikke orker eller klarer å gjøre det du vanligvis gjør, bør du søke hjelp. Det kan sammenliknes med en forkjølelse. Hvis den varer i noen dager eller en uke, er det ofte ikke nødvendig å oppsøke lege. Hvis den varer i tre-fire uker eller enda lenger, vil de fleste ta kontakt med en lege for å sjekke om noe kan være galt.

Jo tidligere du ber om hjelp, desto større er sjansene for at du blir fort bra og at problemene ikke utvikler seg. Ved alvorlige tilstander må du søke hjelp med en gang.

Be om hjelp

Snakk med legen din. Hvis du lurer på hvem som er din fastlege, kan du ringe Fastlegetelefonen: 810 59 500 eller gå inn på www.nav.no

Du kan også sjekke det psykiske helsetilbudet i kommunen din. Mer informasjon om hva som tilbys får du enten på servicetorget eller på kommunens nettsider.

Her er hjelpen:

Fastlegen

De fleste med psykiske problemer blir behandlet hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske lidelser – både ved hjelp av samtalebehandling og medisiner.

Legevakten

Dersom du trenger hjelp, men ikke får tak i fastlegen din, kan du kontakte legevakten. Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer. Enkelte større byer har også psykiatrisk legevakt.

Psykisk helsearbeid

Kommunen skal gi behandling og støtte til personer som har psykiske problemer. Psykisk helsearbeid kan omfatte hjelp og støtte til å skaffe seg egen bolig, bistand til arbeid og utdanning, ulike aktivitetstilbud og økonomisk veiledning, i tillegg til ulike behandlingssopplegg. Tjenestene skal være tilpasset ditt behov. Servicetorget eller det psykiske helsearbeidet i din kommune kan hjelpe deg med å få et godt tilbud.

Spesialisthjelp

Fastlegen vil vurdere om du trenger hjelp fra spesialist. Det kan du få enten ved et distriktpsikiatrisk senter eller hos en privatpraktiserende psykolog/psykiater.

Tilbud som skal finnes i kommunene:

Familievern/familierådgivning

Familievernkontoret gir tilbud til alle som trenger å snakke om vanskelige forhold i familien, både enkeltpersoner, par og familier – unge og eldre. Tilbudet er gratis.

Rusomsorg

Gjennom råd, veiledning og hjelpetiltak kan sosialtjenesten hjelpe den enkelte å komme bort fra misbruk av alkohol og andre rusmidler. Det tilbys også veiledning og hjelp til vedkommendes familie.

Bolig

En god bosituasjon er viktig for trivsel og livskvalitet. Kommunen har etablert ulike, tilrettelagte botiltak for personer som trenger det.

NAV og jobb

Det finnes mange muligheter for å være i arbeid, til tross for helseplager. Å være i jobb, enten heltid eller deltid, kan dessuten ha en positiv effekt på helsen. Hvis du er sykmeldt, kan nye behandlingstilbud og tettere oppfølging få deg raskere tilbake.

Noen råd når livet er vanskelig

- Snakk om det som føles vanskelig med en du har tillit til. Det kan være en venn, en i familien, eller legen din.
- Planlegg positive aktiviteter. Gjør noe hyggelig hver dag – selv om du egentlig ikke orker.
- Del problemene i mindre biter hvis de blir for store og vanskelige.
- Tenk på det du får til i stedet for alt det du ikke får gjort.
- Vær mot deg selv som du ville vært mot en venn.

Husk

- Sunne matvaner, nok søvn og fysisk aktivitet er viktig for en god psykisk helse.
- Er du slapp og nedfor, hjelper det ofte med mosjon og frisk luft.
- Bruk av alkohol og rusmidler kan forsterke og utløse psykiske vansker.



Hjelpetelefoner og nettsteder

Mental Helse Hjelpetelefonen: 810 30 030

Trenger du noen å snakke med? Noen som har tid til lytte, noen som kan gi deg råd og informasjon? Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud. Du kan også ta kontakt på nettsidene: www.sidetmedord.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940

En telefon tjenest for voksne som har bekymringer eller spørsmål om barn og unge. Åpent alle hverdager. www.vfb.no

Kirkens SOS: 815 33 300

En døgnåpen krisetjeneste. Kirkens SOS tilbyr en anonym og uforpliktende samtale på krisetelefonen eller via en SOS-melding på nettsidene:

www.kirkens-sos.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40

Tusenvis av nordmenn er blitt avhengige av pengespill. Er du en av dem? Eller står du nær en som spiller for mye? Da kan du ringe Hjelpelinjen. Du kan også få informasjon om hva som finnes av behandling for spilleavhengige.

www.hjelpelinjen.no

Rustelefonen: 08588

For deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivningsinformasjonstjeneste drevet av Rusmiddelstaten og Helsedirektoratet.

www.rustelefonen.no

Arbeidslivstelefonen: 815 44 544

For deg som vil ha noen å snakke med om arbeidslivets små og store utfordringer. Drives av Mental Helse. Åpningstider: mandag 9-15, tirsdag 12-18, onsdag 9-15, torsdag 12-18, fredag 9-15.

www.arbeidslivstelefonen.no

Hvis du er barn eller ungdom:

Barn og unge som trenger noen å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 333 21

eller sende en melding via nettsidene: www.korspahalsen.no
Barn og unge kan også sende spørsmål til helsepersonell på www.klara-klok.no

Mer informasjon om psykisk helse:

www.psykisk.no (Helsedirektoratet)
www.psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)
www.psykopp.no (Stiftelsen psykiatrisk opplysning)

Brukerorganisasjoner:

Mental Helse Norge: www.mentalhelse.no
ADHD Norge: www.adhd-norge.no
Angstringen: www.angstringen.no
Selvhjelp Norge: www.selvhjelp.no
Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP): www.lpp.no
Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser: www.iks.no

Min svakhet er også min styrke

” For meg oppleves ADHD som en nedsatt evne til å styre min egen oppmerksomhet og aktivitet. Problemet for en med ADHD er slett ikke at man ikke klarer å konsentrere seg, men at man ikke klarer å konsentrere seg om det man der og da bør konsentrere seg om. I noen situasjoner kan det være tydelig at jeg får for mye å forholde meg til samtidig. For eksempel kan jeg plutselig falle helt ut av en samtale på en kafé. Som barn ble jeg tatt for å være både distré og lat, ettersom jeg verken hadde ro eller struktur nok til å sette meg ned i situasjoner der det ble forventet av meg. Jeg følte meg veldig ensom som liten, fordi jeg på ulike måter merket at jeg ikke tok de i den samme virkeligheten som de rundt meg.

Jeg fikk diagnosen ADHD da jeg gikk på videregående. Medicinene hjelper meg til å holde fokus på riktig sted. Den første gangen jeg klarte å komme hjem fra skolen, gjøre ferdig leksene og så snakke med min mor i telefonen mens TV-en sto på i bakgrunnen, gråt hun. Uten en viss struktur i hverdagen kan jeg fort trekke meg tilbake i min egen verden igjen, fordi jeg føler at jeg mangler kontroll med hva som skal skje i fremtiden. Jeg har valgt å være åpen om min egen situasjon, ellers ville ingen fått sjansen til å hjelpe meg. De som møter min åpenhet med negativitet eller fordommer, velger jeg heller bort. Det føles i grunnen deilig. På den måten tar jeg vare på de positive erfaringene i livet, og både jeg og mennesker rundt meg kan vokse videre.

Kristian



Kjenner du noen som sliter?

**På psykisk.no finner du gode råd
om hva du kan gjøre**



Helsedirektoratet

Andre kilder: Folkehelseinstituttet, Norsk psykologforening, Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, Kirkens SOS, Sehjelp Norge, og boka "Å mestre depresjon" av psykolog Paul Gilbert.

