



# BUGL

Geðheilsan þín skiptir máli!

Bæklingur fyrir unglinga



# Flestir þurfa einhvern tíma í lífinu að glíma við vanda sem tengist geðheilsu



## Hvað er geðheilsa?

Geðheilsa okkar endurspeglast í því hvernig við metum okkur sjálf, hvaða viðhorf við höfum til lífsins og hvernig samskipti við eigum við fólkið í kringum okkur. Hvernig við bregðumst við álagi, hvernig tengsl okkar eru við annað fólk og hvaða ákvarðanir við tökum segir líka til um hvernig okkur líður. Góð geðheilsa er það að vera sáttur við sjálfan sig og umhverfi sitt, upplifa jafnvægi, öryggi, ánægju í lífi og starfi og hafa getu til að aðlagast breytilegum aðstæðum. Líkt og líkamleg heilsa þróast geðheilsan með aldrinum.

## Er geðheilsan mikilvæg?

Að sjálfsögðu er geðheilsan mikilvæg. Raskist hún af einhverjum ástæðum getur það valdið því að við verðum viðkvæm fyrir eðlilegu áreiti, pirruð og líður illa. Það getur síðan leitt til samskiptavanda við fólkið í kringum okkur, s.s. fjölskyldu, vini, kennara, skólafélaga og fleiri. Hegðun okkar og framkoma getur orðið þannig að annað fólk skilur okkur ekki. Geðrænn vandi getur verið alvarlegur og leitt til erfiðleika varðandi skólagöngu, haft í för með sér vinamissi eða fjölskylduvanda.

# Getur þú haft áhrif?

## Það er í lagi með mig og vini mína - Hvers vegna þarf ég þá að vita þetta?

Fólk á öllum aldri, úr hvaða fjölskyldu sem er, getur þurft að glíma við slæma geðheilsu, óháð menntun, kynþætti, kynhneigð, starfi, fjárhag eða trúarbrögðum. Það sem þú lærir núna getur síðar komið sér vel fyrir þig eða einhvern þér nákominn. Þú getur hjálpað til við að draga úr hræðslu fólks og vanþekkingu með því að segja öðrum frá því sem þú hefur lært.

## Lífið getur verið erfitt... sérstaklega þegar þú ert unglingur!

Á unglingsárunum tekst þú á við skemmtilega hluti og ævintýri en líka alls kyns áhyggjur og vanda; svo sem að falla inn í hópinn, vera vinsæll, ganga vel í skóla, semja við vini og fjölskylduna, komast yfir sambands slit og taka mikilvægar ákvarðanir um lífið. Flesta þessa þætti er ekki hægt að forðast og það er eðlilegt að hafa af þeim áhyggjur. Í þessum bæklingi er geðheilsa til umfjöllunar og hvernig þekkjá má merki þess að um geðheilsuvanda sé að ræða, hvað er til ráða, hverjir geta hjálpað og hvert hægt er að leita.

## Hvað truflar geðheilsu?

Orsakir geðraskana hjá ungu fólki má ýmist rekja til líffræðilegra þátta eða umhverfis eða samblands af hvoru tveggja. Ef ungt fólk hefur misst náinn aðstandanda, verið beitt andlegu og/eða líkamlegu ofbeldi, t.d. eins og við einelti eða lifað við vanrækslu eru meiri líkur á geðheilsuvanda en hjá jafnöldrum þeirra. Sífelld höfnunartilfinning, til dæmis vegna fjárhagsstöðu fjölskyldunnar, félagslegrar einangrunar, kynþáttar, kynhneigðar, kynama eða trúar getur einnig aukið hættu á geðheilsuvanda.



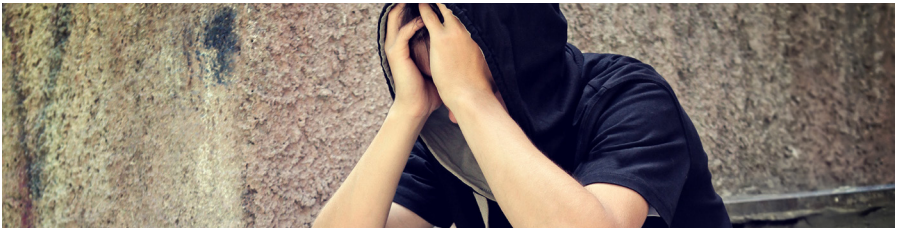
## **Ef þú ert beitt/ur ofbeldi, svo sem einelti eða kynferðislegri misnotkun, segðu einhverjum sem þú treystir frá því og fáðu aðstoð**

### **Hvað er geðrænn vandi?**

Flestir þurfa einhvern tíma í lífi sínu að fást við vanda er tengist geðheilsu. Vandí er tengist geðheilsu er raunverulegur og getur verið ógnvekjandi. Hann hefur áhrif á hugsanir fólks, líkama, tilfinningar og hegðun.

Þessi vandí getur haft alvarleg áhrif á líf þitt og þinna nánustu ef þú færð ekki viðeigandi hjálp og meðferð. Þess vegna er svo mikilvægt að vita fyrir hverju þarf að vera á varðbergi og hvenær tímabært er að leita sér hjálpar.

Fjölskyldur, skólar og samfélagið geta oft fyrirbyggt geðheilsuvanda með því að vernda ungmenni sem frekast er unnt gegn streituvaldandi þáttum í umhverfinu. Þegar vandí er hins vegar orðinn staðreynd er mikilvægt að leita sér aðstoðar sem allra fyrst til að koma í veg fyrir að vandinn verði meiri. Að bregðast fljótt við geðheilsuvanda er jafn mikilvægt og að leita sér aðstoðar ef við fótbrotnum eða fáum slæma flensu.



**Geðröskun þýðir ekki að við séum misheppnuð eða veikgeðja. Í stað þess að leita að sökudólgi er mikilvægast að takast á við vandann og fá hjálp**

## Geðheilsa – geðrækt – jákvæð lífsýn

**Það er margt sem þú getur gert til að styrkja geðheilsu þína.**

### **Nokkur góð ráð:**

- Borða reglulega og velja hollan mat
- Fá nægan svefn og hvíld
- Slaka á t.d. með tónlist, hugleiðslu, lestri
- Hreyfa sig reglulega, t.d. líkamsrækt, sund, dans
- Vera í félagsskap vina og fjölskyldu
- Taka þátt í félagslífi og sinna áhugamálum
- Hrósa og gefa af sér til annarra
- Standa með sjálfum sér
- Vera hófsamur
- Tala um líðan sína
- Vera heiðarlegur við sig og aðra
- Íhuga hvað eykur orku og vellíðan
- Hugsa jákvætt
- Skrifu niður það sem skiptir þig máli
- Leita eftir upplýsingum og aðstoð



## Hver eru helstu merki um geðheilsuvanda?

### **Mörg mismunandi einkenni geta bent til að um vanda sé að ræða. Sum þeirra eru talin upp í eftirfarandi lista:**

Vertu vakandi fyrir því ef þér finnst þú vera:

- mjög döpur/dapur og vonlaus án gildrar ástæðu og þessar tilfinningar líða ekki hjá
- oft mjög reið(ur), grætur mikið eða sýnir óeðlilega sterk viðbrögð við því sem kemur upp
- með sektarkennd eða finnst þú einskis virði
- mun kvíðnari og áhyggjufyllri en jafnaldrar þínir
- ófær um að komast yfir missi eða dauða náinnar manneskju
- sérstaklega hræðslugjörn/gjarn, t.d. ef þú verður óttaslegin(n) án skýrrar ástæðu, oftar eða meira en flestir jafnaldrar þínir
- stöðugt upptekin(n) af líkamlegum vandamálum eða útliti
- stjórnlaus eða finnst að huga þínum sé stjórnað

Taktu eftir ef þú verður vör/var við miklar breytingar hjá þér, til dæmis að:

- þér fer að ganga illa í skólanum
- þú missir áhuga á því sem þér fannst skemmtilegt áður
- svefn eða matarlyst raskast án sýnilegrar ástæðu
- þú forðast vini eða fjölskyldu og vilt helst alltaf vera í einrúmi
- þú lifir svo mikið í dagdraumum að þú kemur litlu í verk
- þú átt erfitt með að ráða við lífið eða íhugar sjálfsvíg
- þú heyrir raddir, sem ekki er hægt að skýra, tala til þín eða um þig

Vertu á verði ef:

- þú átt erfitt með að hugsa skýrt, einbeita þér eða taka ákvarðanir
- þér finnst þú ekki geta setið kyrr eða haldið athyglinni
- þú ert með áhyggjur af því að einhver vinni þér mein, þú munir skaða aðra eða gera eitthvað „slæmt“
- þér finnst þú sífellt þurfa að þvo þér, hreinsa hluti eða endurtaka sömu athafnir mörgum sinnum á dag til að forðast hættu
- þú finnur fyrir hugsunum sem æða í gegnum höfuðið, næstum svo hratt að ekki er hægt að fylgja þeim eftir
- þú færð martraðir hvað eftir annað

Vertu á verði ef hegðun þín skaðar þig eða aðra, til dæmis ef:

- þú borðar yfir þig og þvingar þig síðan til að kasta upp, misnotar hægðalosandi lyf til að komast hjá því að þynjast
- þú heldur áfram að megra þig og stunda óhóflega líkamsrækt þó að þú sért mjög grannholda
- þú notar áfengi eða önnur vímuefni
- þú gengur stöðugt á rétt annarra eða brýtur lög
- þú skaðar þig viljandi og/eða gerir eitthvað sem getur verið lífshættulegt

**Í neyðartilfellum er hægt að hringja í:**

**Bráðapjónusta BUGL 543 4300 kl. 8-16**  
**Utan dagvinnutíma 543 4320 / 543 4338**

**Hjálparsími Rauða kross Íslands 1717**

**Neyðarlínan 112**  
**Símarnir eru opnir allan sólarhringinn**

## Hvað á ég að gera ef ég held að vinur minn sé í geðheilsuvanda?

Þú skalt hvetja vin þinn til að tala við einhvern fullorðinn sem hann treystir. Ef hann eða hún vill það ekki þá ættir þú að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir. Ef vinur þinn talar um sjálfsvíg talaðu þá strax við einhvern fullorðinn. Reyndu alls ekki að fást við þennan vanda ein(n). Umfram allt, ekki gefast upp. Haltu áfram að vera vinur. Að hlusta og vera opin(n) fyrir tilfinningum annarrar manneskju er mikilvægt. Vinur þinn þarf ekki ásakanir eða skammir, hann eða hún þarfnast vináttu þinnar.

## Hvað getur hjálpað?

Geðrænn vandi hefur sársauka í för með sér, stundum eins mikinn og alvarlegt líkamstjón. Því fyrr sem þeir, sem eiga við geðrænan vanda að stríða, leita sér aðstoðar, því fyrr fer þeim að líða betur.

Dæmi um það sem getur hjálpað:

- einstaklingsviðtöl
- sérkennsla
- áfallahjálp
- fjölskylduráðgjöf
- fræðslunámskeið
- sálrænn stuðningur
- námsráðgjöf
- hópvinna
- lyf

## Fólkið sem hjálpar þér þarf að skilja þig og fjölskylduaðstæður þínar

**Það ætti að tala um kosti þína ekki síður en vandamálin og virða þig og tilfinningar þínar**



## Hvernig finn ég hjálp?

Það er í mjög góðu lagi að biðja um hjálp. Finndu einhvern fullorðinn sem þú getur talað við og treyst. Það getur t.d verið foreldri, ættingi, vinur, nágrenni, kennari, námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur, þjálfari, starfsfólk félagsmiðstöðva, skólaliði, prestur eða heimilislæknir. Ef sá sem þú leitar til hefur ekki svör fyrir þig finndu þá einhvern annan sem gæti haft þau.

Þú gætir einnig ákveðið að leita hjálpar hjá einhverjum sem hefur þjálfun í að styðja þá sem eiga við geðheilsuvanda að stríða.

Þeir sem hægt er að leita til eru t.d:

- námsráðgjafi
- sérkennari
- heimilislæknir
- hjúkrunarfræðingur
- sálfræðingur
- geðlæknir
- félagsráðgjafi
- iðjuþjálfari

Dæmi um hvar þetta fólk vinnur:

- skólar/heilsugæslustöðvar
- þjónustumiðstöðvar / félagsmálastofnanir
- göngudeildir geðdeilda / bráðavaktir geðdeilda
- sjálfstætt starfandi sérfræðingar á eigin stofum
- félagsmiðstöðvar/félagasamtök og athvörf



## Hvað ef ég vil meiri upplýsingar?

Hægt er að nálgast upplýsingar um geðheilsuvandamál barna og unglinga á vefnum, bókasöfnum og í bókabúðum. Dæmi um nokkrar gagnlegar vefsíður:

<a href="http://www.6h.is">www.6h.is</a>	Upplýsingavefur um heilbrigði ungs fólks
<a href="http://www.aa.is">www.aa.is</a>	AA-samtökin á Íslandi
<a href="http://www.adhd.is">www.adhd.is</a>	ADHD samtökin
<a href="http://www.al-anon.is">www.al-anon.is</a>	Samtök fyrir fjölskyldur alkóhólista
<a href="http://www.attavitinn.is">www.attavitinn.is</a>	Upplýsingagátt fyrir fólk 16-25 ára
<a href="http://www.barn.is">www.barn.is</a>	Umboðsmaður barna
<a href="http://www.barnasattmali.is">www.barnasattmali.is</a>	Vefur um réttindi barna og unglinga
<a href="http://www.barnaspitali.is/bugl">www.barnaspitali.is/bugl</a>	Vefur Barna- og unglिंगageðdeildar Landspítala
<a href="http://www.bvs.is">www.bvs.is</a>	Barnaverndarstofa
<a href="http://www.doktor.is">www.doktor.is</a>	Upplýsingar um sjúkdóma, lyf, o.fl.
<a href="http://www.einhverfa.is">www.einhverfa.is</a>	Umsjónarfélag einhverfa
<a href="http://www.fjolsmidjan.is">www.fjolsmidjan.is</a>	Fjölsmiðjan: vinnustaður fyrir ungt fólk
<a href="http://www.fli.is">www.fli.is</a>	Félag lesblindra á Íslandi
<a href="http://www.gedhjalp.is">www.gedhjalp.is</a>	Geðhjálp
<a href="http://www.greining.is">www.greining.is</a>	Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins
<a href="http://www.hitthusid.is">www.hitthusid.is</a>	Hitt húsið
<a href="http://www.hugarfl.is">www.hugarfl.is</a>	Geðheilsa
<a href="http://www.landlaeknir.is">www.landlaeknir.is</a>	Vefur Landlæknisembættisins
<a href="http://www.missir.is">www.missir.is</a>	Rafrænt gagnasafn um sorg og erfiða lífsreynslu
<a href="http://www.redcross.is">www.redcross.is</a>	Rauði kross Íslands
<a href="http://www.saa.is">www.saa.is</a>	Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann
<a href="http://www.samtokin78.is">www.samtokin78.is</a>	Félag hinsegin fólks á Íslandi
<a href="http://www.sjonarholl.net">www.sjonarholl.net</a>	Ráðgjafamiðstöð
<a href="http://www.sjukra.is">www.sjukra.is</a>	Sjúkratryggingar Íslands
<a href="http://www.stigamot.is">www.stigamot.is</a>	Stígamót
<a href="http://www.systkinasmidjan.com">www.systkinasmidjan.com</a>	Systkinasmíðjan
<a href="http://www.throskahjalp.is">www.throskahjalp.is</a>	Landssamtökin Proskahjálp
<a href="http://www.tourette.is">www.tourette.is</a>	Tourette samtökin á Íslandi
<a href="http://www.tr.is">www.tr.is</a>	Tryggingastofnun
<a href="http://www.utmeda.is">www.utmeda.is</a>	Upplýsingar um sjálfsskaða
<a href="http://www.velferdarraduneyti.is">www.velferdarraduneyti.is</a>	Velferðarráðuneytið
<a href="http://www.vimulaus.is">www.vimulaus.is</a>	Vímulaus æska



HEIMILDIR: Steinunn Gunnlaugsdóttir og Unnur Heba Steingrimsdóttir (1997). Þýðing á bæklingi fyrir unglínga: Caring for every child's mental health: Communities together campaign. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Mental Health Services (1995). Samvinnuverkefni Geðhjálp og Barna- og unglíngageðdeildar Landspítala í tilefni alþjóðlegs geðheilbrigðisdags 10. okt. 1997. Bæklingurinn var yfirfarinn og endurgerður af Unni Hebu Steingrimsdóttur, BUGL, 2017.

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI - BARNA- OG UNGLÍNGAGEÐDEILD - BUGL JÚNÍ 2017

UMSJÓN OG UPPSETNING: HUGRÚN HRÖNN KRISTJÁNSDÓTTIR, VERKEFNASTJÓRI

ÁBYRGÐ: UNNUR HEBA STEINGRÍMSDÓTTIR, ÞJÓNUSTUSTJÓRI

LÍÓSMYNDIR: SHUTTERSTOCK