



# Visste du det här om psykisk hälsa?

## VÄLKOMMEN TILL EN LEKTION OM PSYKISK HÄLSA

### Vad handlar det om?

- Hur du mår – och det som kan påverka ditt mående

### På vilket sätt?

- Med film, text och övningar

### Vad är det bra för?

- Förstå dig själv och andra
- Göra det lättare att prata om vad du känner och behöver
- Lyssna på andra



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





## Börja med en kort film



Se filmen *“Visste du det här om psykisk hälsa?”*  
[mind.se/video/visste-du-det-har-om-psykisk-halsa](http://mind.se/video/visste-du-det-har-om-psykisk-halsa)

### Reflektion efter filmen

Diskutera i grupp eller fundera själv en kort stund.

- Vilken information om psykisk hälsa känner du igen?
- Vad fick du för tankar?
- Vad tycker du kan vara bra att lära sig om psykisk hälsa?

## Vad är psykisk hälsa?



Gå igenom texten gemensamt.

### Hälsa, god hälsa och ohälsa

Psykisk hälsa handlar om hur du mår, om du känner dig glad, nere eller någonstans mitt emellan.

Att ha en god psykisk hälsa betyder att du för det mesta mår bra. Att något känns viktigt för dig i ditt liv just nu. Du har människor omkring dig som du trivs och hör ihop med. Du får möjlighet att utvecklas efter din förmåga och kan ta dig igenom det som händer i livet.

Psykisk ohälsa är när du mår dåligt. Det är vanligt att känna sig nere eller stressad ibland. Om det är väldigt jobbigt eller sitter i länge pratar vi om diagnoser som exempelvis ångest och depression.

Hur du mår psykiskt är lika viktigt som hur du mår fysiskt. Ofta hänger det ihop.



## **Livet går upp och ner för alla**

Vem som helst kan någon gång i livet drabbas av psykisk ohälsa. Du kan må bra för det mesta och ändå ha tillfälliga psykiska besvär, som nedstämdhet, ångest och oro – sällan, ibland eller ofta.

Du kan också ha en livslång diagnos, som till exempel autism eller bipolär sjukdom, och samtidigt må bra och trivas med livet.

Livet går upp och ner. Det är ofta svårt att se utanpå hur någon mår inuti.

## **Alla känslor behövs**

Känslor, både positiva och negativa, är en del av att vara människa. De berättar något viktigt om dina upplevelser. Ibland känns känslor obehagliga men de vill oss väl. De försöker skydda oss. Ibland larmar de fast det inte behövs. Det kan hända när man har varit med om jobbiga saker förr. När du upptäcker vad som gör dig glad eller ledsen kan du lättare förstå dig själv, vad du vill och behöver. Då blir det också lättare att förstå andra.

## **Du styr inte hur du mår**

Ett vanligt missförstånd är att psykisk hälsa går att kontrollera med viljekraft. Någon kanske säger *”ryck upp dig”* och menar att man ska *”skärpa sig”* eller snabbt ändra sitt humör. Men det går inte att bestämma sig för att vara glad eller ledsen. Att säga så kan göra att man känner sig tystad eller osedd. Det kan också hindra en att söka hjälp när man behöver.



## Vad kan bidra till att man mår dåligt?

Det finns många saker i livet som kan få oss att må dåligt. Vanliga orsaker är:

- Sjukdom
- Våld och hot om våld
- Stress och press
- Att förlora en nära person
- Ekonomisk osäkerhet
- Ensamhet
- Brist på stöd och förståelse
- Droger
- Vad vi har en ärftlighet för

Människor omkring dig har stor betydelse för hur du mår. Vänner, familj, klasskompisar, lärare. Vi har alla gemensamma, mänskliga behov – vi behöver känna oss trygga och accepterade, få utforska och utvecklas, tänka och tycka fritt. Det har vi också rätt att göra, enligt de mänskliga rättigheter som världens regeringar har enats om i Förenta nationerna, FN.



## Vad kan bidra till att man mår bra?

Precis som det finns saker som kan få dig att må dåligt finns det saker som får dig att må bra. Det är också en del av psykisk hälsa.

Här är några saker som ungdomar svarar att de behöver för att må bra, i en intervjustudie av Folkhälsomyndigheten.

- Någon som lyssnar
- Bli bemött med förståelse och respekt
- Rimliga krav och förväntningar – på mig själv och på livet
- Möjlighet att samla kraft – för mig själv och med andra
- Få stöd från vuxna i att tro på mig själv och upptäcka mina egna resurser
- Känna mig trygg i mig själv
- Ekonomisk trygghet
- Förstå vad jag behöver
- Våga prata om hur jag mår och vad jag behöver
- Kunna acceptera det som händer i livet
- Tänka att saker går att lösa
- Makt att påverka mitt liv
- Ett öppet och tillåtande samhälle
- Hopp om framtiden