



Psykisk sygdom

Ca. 500.000 danskere lider af en psykisk sygdom, og hver anden danske familie er på et tidspunkt i løbet af livet i kontakt med behandlingssystemet på grund af psykiske problemer.

Psykiske problemer påvirker dine følelser, tanker og handlinger og gør det svært at få hverdagen og livet til at hænge sammen – i skolen, på arbejde og i forhold til venner, kæreste og familie. Psykisk sygdom er mere udbredt, end de fleste tror. 10-20 % af den danske befolkning får på et eller andet tidspunkt en psykisk sygdom.

Vi oplever alle perioder, hvor vi føler os bange, triste, nervøse, eller vrede. Hvor livet gør ondt, og vi ikke rigtig kan få tingene til at hænge sammen. Det er helt normale følelser. Men hvis de negative tanker bliver ved for længe eller begynder at påvirke hverdagen negativt, kan de udvikle sig til psykiske lidelser som depression, angst eller en spiseforstyrrelse.

De fleste mennesker, der får en psykisk sygdom, får det godt igen og bliver helt raske efter et stykke tid. Men det er vigtigt at søge hjælp tidligt og at tale om sine problemer og tanker med familie, venner eller andre, så man kan hjælpe og støtte. Et godt sted at starte kan være at tale med sin læge.

Hvorfor bliver man psykisk syg?

Ingen ved med sikkerhed, hvorfor man får en psykisk sygdom. Somme tider udsættes vi for psykiske belastninger, som vi har svært ved at rumme og takle. Nogle mennesker er mere sårbare end andre, men alle kan blive angste, deprimerede eller begynde at se og høre ting, der ikke er der. Der er også mennesker, der er født med en sårbarhed, og som på grund af deres gener har større risiko for at udvikle en psykisk sygdom.

Oftentimes er det flere forskellige problemer og følelser på én gang, der gør, at man udvikler en psykisk sygdom. Det kan være:

- Grov mobning i skolen.
- Stof- eller alkoholmisbrug i familien.
- Vold eller seksuelle overgreb.
- Psykisk misbrug (hvis et barn bliver råbt ad eller hele tiden gjort til syndebuk).
- Sorg over at miste et nært familiemedlem eller en ven.
- Lavt selvværd.
- Stress.
- Problemer på hjemmefronten.

Behandling

Behandlingen hjælper langt de fleste, og mange bliver helt raske. Typisk består behandling af:

Samtaler: Man forsøger at finde ud af problemet og dets omfang og giver det eventuelt en diagnose (sygdommens navn).

Samtaletterapi: Her forsøger man at bearbejde problemet med samtaletterapi – nogle gange kombineret med medicin, hvis det er nødvendigt.

Hvad kan du selv gøre?

Hvis du får psykiske problemer, er det vigtigt, at du taler med nogen om det. Tal med en voksen, som du har tillid til. Det kan være en god ven, en lærer, din træner eller din far eller mor.

Hvis du har svært ved at tale om det ansigt til ansigt, så findes der anonyme telefon-, chat og mail-rådgivninger, du kan ringe til og få hjælp af. Du kan også søge efter mere viden på nettet. Mere viden og det at tale med nogen er det første skridt til at få det bedre. Det gælder alle psykiske problemer og sygdomme. Og jo hurtigere du får hjælp, jo større er chancerne for, at du får det godt igen. Du kan også kontakte din læge, sundhedsplejersken på skolen eller en rådgivning, hvor du kan henvende dig anonymt.

Der er en række ting, du selv kan gøre for at få det bedre. Der er for eksempel mange, der bruger motion og sport som en måde at undgå stress på eller bare stress af. Andre dyrker yoga eller mediterer. Og andre igen får afløb for deres følelser ved at male, skrive digte eller spille musik. Hvad du spiser har også en betydning for, hvordan du har det.

Kender du en, der har psykiske problemer?

Hvis du kender en, der har psykiske problemer, så er det vigtigt at få talt med en voksen, som kan hjælpe dig. Det kan være rigtig svært at se, hvor dårligt, den ven eller veninde har det. Det bedste du kan gøre er at være en god ven og støtte og bakke op. Men du kan ikke løse problemerne. Det skal der professionel hjælp til.



Her kan du hente mere information og hjælp

- Du kan læse mere om selvskade på www.selvskade.dk
- Hos Landsforeningen mod Spiseforstyrrelse og Selvskade kan du få mail- og chatrådgivning samt personlig rådgivning i Århus og København. Rådgiverne har tavshedspligt, og du kan være anonym.
- SIND Ungdom - www.sind.dk/sind_ungdom.6
- Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade - www.spiseforstyrrelser.dk/tilbud-om-hjaelp/chatraadgivning/
- PS Landsforening - www.pslandsforening.dk
- Livslinien - www.livslinien.dk/raadgivning/naar-du-ringer.html
- Linien - www.liniens.dk
- Børnetelefonen - www.bornetelefonen.dk
- Cyberhus - www.cyberhus.dk
- Girltalk.dk - www.girltalk.dk
- Etnisk ung - <http://etniskung.dk/>
- Tabu.dk - www.tabu.dk
- Ung på linie.dk - <http://urk.dk/hvad-goer-vi/stoette-og-raadgivning/ung-paa-linie/>
- tværs.dk - www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser
- Young People and Self-Harm - www.thesite.org/healthandwellbeing/mentalhealth/selfharm
- www.ungekompaset.dk