

tett.no

mental håndbok



PSYKISK HELSE
1999 - 2006

MEST AV ALT OM VENNSKAP



**tett.no HANDLER OM VENNSKAP.
MEST AV ALT OM VENNSKAP.
TETT VENNSKAP.**

Men tett.no er også en bok om fire vanlige sykdommer mange unge sliter med.

Trodde du håndboka handlet om noe annet før du leste dette? Slik er det ofte. Ting du tror er klart og innlysende, er ikke alltid det hvis du tenker deg om en gang til eller ser nøye etter.





DET ER OPP TIL DEG!

DU TRENGER IKKE VÆRE VERKEN
OVERLEGE ELLER PSYKIATER FOR Å
SPØRRE HVORDAN NOEN HAR DET. DET
GREIER SEG LENGE AT DU ER EN VENN.

En god venn man kan stole på og snakke med
kan utgjøre forskjellen på et godt liv og en trist og
meningsløs tilværelse. Du kan faktisk være en slik
venn. Og har du dessuten litt peiling, er det lettere
å hjelpe.

På samme måte som med fysiske lidelser, blir de
fleste med psykiske lidelser friske etter å ha fått
den hjelp og støtte de trenger.

I DENNE HÅNDBOKA KAN DU LESE MER OM:

ANGST.....	8-11
SPISEFORSTYRRELSER.....	12-15
SCHIZOFRENI.....	16-19
DEPRESJON.....	20-23

01



KUNNE DU TENKE DEG DENNE
T-SKJORTEN? BESØK www.tett.no

I FLERE GENERASJONER LÅ DET ET TUNGT OG TETT
LOKK PÅ FENOMENET PSYKISKE LIDELSER.
DET VAR ET TEMA SOM INGEN SNAKKET OM.
DET VAR TABU.

Nå må vi forandre ting!
Nå kan vi ikke lenger skylde
på uvitenhet.
Nå må vi prate om det.

DU KAN BEGYNNE I DAG!



KUNNE DU TENKE DEG DENNE T-SKJORTEN?
BESØK www.tet.no

Angst – De fleste av oss har kjent redsel i visse situasjoner, og det er helt naturlig og nyttig for oss. Det er når denne redselen blir så sterk at den går ut over dagliglivet og evnen til å fungere at man kan kalle det angst.

HAUNTED



VIL DU VITE MER?
Besøk nettstedet www.tett.no
eller se side 28-31 i denne håndboka.

HVORFOR OPPSTÅR ANGST?

DET FINNES MANGE OG ULIKE ÅRSAKER TIL AT MENNESKER UTVIKLER ANGST OG DERMED FÅR REDUSERT LIVSKVALITET. OFTE ER DET KOMBINASJONEN AV EN SERIE HENDELSER SOM ER UTLØSENDE. MAN KAN FÅ ANGST AV BÅDE FYSISKE/ SOMATISKE ÅRSAKER (F.EKS. HJERTESYKDOMMER, BRYST-SMERTER, FORANDRINGER I KROPPEN) ELLER PSYKISKE ÅRSAKER (F.EKS. PERSONLIGHETSFORANDRINGER, DEPRESJON). ANGST KAN OGSÅ VÆRE ET DELSYMPTOM PÅ BRUK AV MEDISINER ELLER RUSMIDLER.

HVA ER SYMPTOMENE PÅ ANGST?

Angst kan vise seg som sterke plager som vedvarende nervøsitet, skjelving, muskelspenninger, svette, ørhet, hjertebank, svimmelhet og ubehag i magen. Angst kan oppstå på grunn av spesielle situasjoner som høyder, heiser eller flyturer, men kan også oppstå uten at noe spesielt har skjedd. Angst kan også vise seg som frykt for å få sykdommer, eller bli utsatt for en ulykke, eller at andre skal rammes.

HVA TRENGER EN SOM HAR ANGST ELLER ANDRE PSYKISKE PLAGER?

Vennskap, familie og sterke sosiale nettverk kan være avgjørende for hvor tidlig man oppdager at noe er galt. Kan du som venn være med på dette, har du bidratt med veldig mye! Jo tidligere man oppdager noe, jo bedre! For selv om det finnes et hjelpeapparat for alle typer psykiske lidelser, kan du som venn gjøre noe i dag! Vær til støtte for den du ønsker å hjelpe, vær tillitsfull, lytt og gi de beste rådene du kan om hvor og hvordan vedkomende kan få hjelp. Gjør du det, har du vist ansvar som en venn!



KUNNE DU TENKE DEG DENNE T-SKJORTEN?
BESØK www.tett.no



Spiseforstyrrelser – Det er vanlig å tenke på utseende og hvordan man tar seg ut. Noen utvikler likevel en intens frykt for fedme og spiser svært lite eller ingen ting. Andre mister kontrollen over spisingen, og overspiser selv om de er mette. Felles for dem alle er at de er opptatt av mat og kropp for å "glemme" vanskelige følelser. Personer som har det slik, kan lide av spiseforstyrrelser.

HVORDAN OPPSTÅR SPISEFORSTYRRELSER?

Det er sammensatte grunner til at spiseforstyrrelser oppstår hos et menneske, men negative tanker en har om seg selv, noe i miljøet eller en disponibel faktor kan ofte være utslagsgivende. Personer med spiseforstyrrelser vil ofte oppfatte kroppen sin som stygg og overvektig, selv om den har passe vekt. Dette har noen ganger med overdreven dyrking av idealer og negativ selvfølelse å gjøre. I visse miljøer som f.eks. innen spesielle idretter, i mote-/modellbransjen eller dansemiljøer er hyppigheten av utbrudd større enn gjennomsnittet.



VIL DU VITE MER?
Besøk nettstedet www.tett.no
eller se side 28-31 i denne håndboka.

HVA ER EGENTLIG SPISEFORSTYRRELSER?

DE TRE MEST KJENTE FORMENE FOR SPISEFORSTYRRELSE ER ANOREKSI, BULIMI OG TVANGSSPISING. ANOREKSI ER EN SPISEFORSTYRRELSE SOM INNEBÆRER AT MAN UTVIKLER EN INTENS FRYKT FOR Å LEGGE PÅ SEG. ANOREKSI ER VESENTLIG MER UTBREDT HOS JENTER ENN HOS GUTTER, OG UTBRUDDET SKJER SOM REGEL I TENÅRENE. BULIMI OG TVANGSSPISING GJØR AT MAN MISTER KONTROLLEN MED SPISINGEN, SLIK AT MAN IKKE KLARER Å SLUTTE Å SPISE SELV OM MAN ER METT. NOEN KASTER OGSÅ OPP. DE FLESTE SOM LIDER AV BULIMI ER TENÅRINGSJENTER ELLER UNGE KVINNER, MEN MYE TYDER PÅ AT FLERE OG FLERE GUTTER FÅR FORSKJELLIGE TYPER SPISEFORSTYRRELSER.

HVA TRENGER EN SOM HAR SPISEFORSTYRRELSER ELLER ANDRE PSYKISKE PLAGER?

Vennskap, familie og sterke sosiale nettverk kan være avgjørende for hvor tidlig man oppdager at noe er galt. Kan du som venn være med på dette, har du bidratt med veldig mye! Jo tidligere man oppdager noe, jo bedre! For selv om det finnes et hjelpeapparat for alle typer psykiske lidelser, kan du som venn gjøre noe i dag! Vær til støtte for den du ønsker å hjelpe, vær tillitsfull, lytt og gi de beste rådene du kan om hvor og hvordan vedkommende kan få hjelp. Gjør du det, har du vist ansvar som en venn!

HVA ER TIDLIGE TEGN PÅ SPISEFORSTYRRELSER?

Det kan være vanskelig å se om en person har spiseforstyrrelser. Det er fordi mange av tegnene man forbinder med spiseforstyrrelser, også kan forekomme hos andre personer. Her er likevel en liste over egenskaper som kan tyde på at et menneske har spiseforstyrrelser:

Forhold til mat: personen er opptatt av mat, spiser mindre, spiser alene, overspiser, stress og skyldfølelse for å ha spist, drikker mye vann, irritabel og stresset i forbindelse med måltider, forlater bordet i løpet av måltidet eller rett etterpå. Hun eller han vurderer selvfølelse i forhold til hva man har spist, er overdrevent opptatt av sunn mat, slutter å spise godteri, lager mat til andre men spiser ikke selv.

Adferd: personen veier seg ofte, overdreven fysisk aktivitet, sosial tilbaketrekning, generelt irritabel, kan utvikle strenge rutiner.

Fysiske tegn: personen har vektsvingninger, svimmelhet, manglende – eller uregelmessig menstruasjon, magesmerter, hovne kinn, forstoppelse, generell utmattelse, lett for å fryse. En person som kaster opp kan også få skader på tenner og spiserør. Overvekt kan også være et symptom på spiseforstyrrelser.



KUNNE DU TENKE DEG DENNE T-SKJORTEN?
BESØK www.tett.no

Schizofreni – Schizofreni gir store endringer i en persons tenkning og oppfatning, slik at vedkommende ikke greier å skille mellom seg selv og verden utenfor. Mennesker som sliter med dette, kan lide av schizofreni.





VIL DU VITE MER?

Besøk nettstedet www.tett.no

eller se side 28-31 i denne håndboka.

HVORFOR OPPSTÅR SCHIZOFRENI?

INGEN ENKELT FAKTOR KAN ALENE FORKLARE HVORFOR NOEN FÅR SCHIZOFRENI OG ANDRE IKKE. DET KAN VÆRE EN ARVELIG FAKTOR (GENETISKE ÅRSAKER), OG DET KAN VÆRE PÅVIRKNING FRA DEN ENKELTES OPPVEKSTSMILJØ. ET FORSTYRT FAMILIEMØNSTER KAN OGSÅ VÆRE EN ÅRSAK, MEN MAN KAN IKKE SI AT NOEN HAR "SKYLDEN" FOR AT MENNESKER FÅR DENNE SYKDOMMEN.

HVA ER SYMPTOMENE PÅ SCHIZOFRENI?

Symptomene kan være svært forskjellige fordi sykdommen kan ha mange stadier, faser og uttrykk. Den som er rammet kan tro at andre vet hva man tenker, og ha en oppfatning av at de er påvirket av overnaturlige krefter - som igjen påvirker deres egne tanker og handlinger. Man kan i perioder miste kontakten med omverdenen slik at alt bare dreier seg om en selv og ens egen indre verden (psykose). Dette kan føre til tilbaketrekking og store problemer med å forholde seg til andre. Man kan også få en endret oppfatning av lukter og lyder. Mange av symptomene på schizofreni kan oppleves som svært skremmende for personen selv. Schizofreni er en alvorlig lidelse som må behandles av helsepersonell.

HVA TRENGER EN SOM HAR SCHIZOFRENI ELLER ANDRE PSYKISKE PLAGER?

Vennskap, familie og sterke sosiale nettverk kan være avgjørende for hvor tidlig man oppdager at noe er galt. Kan du som venn være med på dette, har du bidratt med veldig mye! Jo tidligere man oppdager noe, jo bedre! For selv om det finnes et hjelpeapparat for alle typer psykiske lidelser, kan du som venn gjøre noe i dag! Vær til støtte for den du ønsker å hjelpe, vær tillitsfull, lytt og gi de beste rådene du kan om hvor og hvordan vedkommende kan få hjelp. Gjør du det, har du vist ansvar som en venn!

05



KUNNE DU TENKE DEG DENNE T-SKIORTEN?
BESØK www.tett.no



Depresjon – Vi opplever alle at noen dager er mørkere enn andre. Dager hvor alt går galt, humøret er på bunn og det eneste man ønsker er at dagen snart er slutt. Noen føler det slik hver dag – over lang tid. Da kan det kalles depresjon.

VIL DU VITE MER?

Besøk nettstedet www.tett.no eller se side 28-31 i denne håndboka.

HVORFOR OPPSTÅR DEPRESJON?

EN DEPRESJON KAN OPPSTÅ UTEN NOEN KJENT ÅRSAK ELLER SOM ET RESULTAT AV YTRE PÅKJENNINGER. DETTE KAN VÆRE FAMILIEKONFLIKTER, SYKDOM, DØDSFALL, HARDT ARBEIDSPRESS, ARBEIDSLØSLEHET OG URIMELIGE HØYE KRAV – ENTEN FRA SEG SELV, ELLER FRA ANDRE. HELSEPERSONELL KAN HA ULIKE OPPFATNINGER AV HVORFOR DEPRESJON OPPSTÅR. NOEN MENER AT DEPRESJON KOMMER AV EN UBALANSE I HJERNEN. ANDRE MENER AT ÅRSÅKEN LIGGER I PROBLEMATISKE HENDELSER FRA BARNDOMMEN, OG NOEN MENER AT DEPRESJON SKYLDES DET MILJØET (FAMILIE, VENNER OG ANDRE) MAN HAR VÆRT UTSATT FOR SOM BARN OG UNGDOM.

HVA ER SYMPTOMENE PÅ DEPRESJON?

Det kan være mange ulike symptomer. Det mest vanlige er at man føler seg trist til sinns, mens det ved en annen type depresjon kan svinge fra tristhet til at man føler seg i overstadig godt humør. Noen gråter mye, andre kan være mer "forstenet"; med lite mimikk. Manglende lyst til å gjøre ting er typisk, og også søvnforstyrrelser, som å våkne tidlig om morgenen eller ikke få sove om kvelden. Andre deprimerede kan derimot sove uvanlig mye, og likevel føle seg like trøtt og sliten. Depresjon kan også vise seg ved at man bli lettere irritert på andre mennesker enn vanlig, og lett kan fare opp i sinne. Det er vanlig med konsentrasjonsproblemer, noe som kan være et stort problem når en går på skole eller er i arbeid. Forstyrrelser i spisemønster er også vanlig, man kan ha dårlig matlyst, eller spise mer enn vanlig. Noen deprimerede personer kan ty til misbruk av alkohol og stoff. Angst kan også forekomme samtidig med depresjon.

HVA TRENGER EN SOM HAR DEPRESJON ELLER ANDRE PSYKISKE PLAGER?

Vennskap, familie og sterke sosiale nettverk kan være avgjørende for hvor tidlig man oppdager at noe er galt. Kan du som venn være med på dette, har du bidratt med veldig mye! Jo tidligere man oppdager noe, jo bedre! For selv om det finnes et hjelpeapparat for alle typer psykiske lidelser, kan du som venn gjøre noe i dag! Vær til støtte for den du ønsker å hjelpe, vær tillitsfull, lytt og gi de beste rådene du kan om hvor og hvordan vedkommende kan få hjelp. Gjør du det, har du vist ansvar som en venn!

ER DU KLAR
FOR EN AV
DISSE
T-SKJORTENE?

LOGG DEG INN PÅ
www.tett.no

På www.tett.no finner
du informasjon om
psykisk helse. Der
finner du også lenker
til organisasjoner som
kan gi informasjon og
formidle hjelp.

01



Gutt: Hvit. Jente: Hvit

02

HAUNTED

Gutt: Sort. Jente: Sort

03

Eat
Your 
Out!

Gutt: Hvit. Jente: Hvit

04

DOUBLE
TROUBLE

Gutt: Kongeblå. Jente: Marine

05

heavy
mental

Gutt: Hvit. Jente: Hvit

06



Gutt: Grå. Jente: Hvit

06



KUNNE DU TENKE DEG DENNE T-SKJORTEN?
BESØK www.tett.no

**PÅ www.tett.no
FINNER DU BLANT ANNET**

- > Utfyllende og objektiv informasjon om psykisk helse
- > Liste over organisasjoner som yter hjelp og gir informasjon og formidler hjelp
- > Tips om hvordan du kan hjelpe hvis du tror venner har problemer
- > Spørsmål og svar om psykisk helse
- > Muligheten til å skaffe deg en gratis t-skjorte
- > Informasjon om hvordan du henvender deg til helsevesenet



ORGANISASJONER

Angstringen er en selvhjelpsorganisasjon for mennesker med angst. Alt arbeid i organisasjonen skjer med utgangspunkt i egen opplevelse og erfaring med angst. Informasjonstelefonen er landsdekkende. Telefon 22 22 35 30

mandag – fredag	10.00 – 13.00
mandag	18.00 – 20.00
onsdag	19.00 – 21.00

www.angstringen.no

Barneombudet

Betegnelsen "ombud" er et positivt begrep som benyttes i forbindelse med løsningen av ulike samfunnsoppgaver man har villet styrke. I dagligtale brukes gjerne et ombud om stillinger som har en særlig oppgave i å utøve en kontrollvirksomhet og som skal representere, ivareta eller målbære bestemte interesser. Barneombudet representerer barn og unge fra 0 til 18 år. Disse nettsidene gir informasjon om vår virksomhet og rolle

i forhold til denne målgruppen.
www.barneombudet.no

Barneombudet har også telefontjenesten **Klar Melding** som har grønt nummer **800 31 700**.

Barn og Unges Kontakttelefon er Røde Kors grønne nummer for deg som er ung. Når du ringer oss får du snakke med en voksen som har tid til å lytte og snakke med deg. Du kan være anonym – vi kan ikke se hvor du ringer fra. Telefon 800 33 321
Åpent hverdager fra 14.00 – 20.00
www.redcross.no

Homofiles Ungdomstelefon er en landsdekkende informasjons- og støttetelefon drevet av Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring. Her treffer du andre lesbiske jenter og homofile gutter – på din egen alder som svarer på spørsmål om



homofili, identitet, forelskelse og sikrere sex. Har du mer lyst til å sende inn spørsmålet på e-post er det også mulig. Alle som kontakter Homofiles Ungdomstelefon kan være anonyme og de som svarer har taushetsplikt. Telefon 810 00 277
Åpent søndag – fredag 18.00 – 22.00
E-post: ungdomstelefonen@hotmail.com
www.ilh.oslo.no/ug/utelefon.htm

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) arbeider for å støtte og hjelpe kvinner som har eller har hatt spiseforstyrrelser og deres pårørende. IKS ønsker å spre kunnskap om spiseforstyrrelser. IKS har en informasjonstelefon som betjenes av kvinner med personlig erfaring med spiseforstyrrelser. Telefon 22 42 22 22

mandag – fredag	09.30 – 14.30
torsdag	18.00 – 21.00

www.iks.no



KLARA KLOK er en internettjeneste hvor du anonymt stille spørsmål om hva du enn måtte lure på – til helsesøster, lege, psykolog eller prest. Spørsmål og svar legges ut på spørresidene, tilgjengelig både for den som stilte spørsmålet og andre – innen en uke.
www.klara-klok.unginfo.no

Krisetelefonen er drevet av Kirkens SOS og har åpent alle dager. Her kan du ringe hvis du gjerne vil snakke med noen. Krisetelefonen har også en e-posttjeneste. Spørsmål blir behandlet helt konfidensielt og besvares innen 24 timer. Henvendelser blir automatisk slettet etter 30 dager, eller tidligere om du vil det. Telefon 815 33 300
E-post: sos@kirkens-sos.no
www.kirkens-sos.no



Mental Helse Norge (MHN) er en landsomfattende sosialpolitisk interesseorganisasjon. Mange av medlemmene er mennesker som selv har opplevd psykiske lidelser, deres pårørende, helsepersonell og andre som er engasjert i å arbeide for bedre psykisk helse. MHN står bak en landsomfattende ungdomskampanje rettet mot ungdom i alderen 16 – 20 år.

Telefon 35 58 77 00

www.mentalhelse.no

Mental Helse Norges hjelpetelefon 810 30 030 er åpen alle dager – hele døgnet. Hjelpetelefonen er et tilbud for alle. Her har du alltid noen å snakke med. www.hjelpetelefonen.no

Organisasjonen Voksne for Barn (VfB) er en frivillig, landsomfattende medlemsorganisasjon som arbeider sosialpolitisk

for barns psykiske helse. VfB påvirker både som høringsinstans og ved å sette saker på dagsordenen. VfB arbeider også for barn og unges psykiske helse lokalt, gjennom lokallag, gruppevirksomhet og lokale kontakt/talspersoner. VfB har etablert samtaletenester, utviklet gruppetilbud, foredrag og kurs. Organisasjonen produserer materiell over aktuelle temaer som er knyttet til barn og unge som grensesetting, lek, skolemiljø, søkenskjalusi, mobbing, vold og barnefordeling om samværsordninger.

Telefon 22 12 83 30

www.vfb.no

VfBs bekymringstelefon har nærtakstnummer 810 03 940, og har åpent mandag og torsdag 10.00-20.00, tirsdag, onsdag og fredag 10.00-16.00.

Bekymringstelefonen er et tilbud til alle

voksne som trenger noen å snakke med vedrørende et barn eller en ungdom de har kontakt med eller kjennskap til.

ROS som står for Rådgivning om Spiseforstyrrelser er en interesseorganisasjon for alle som er berørt av spiseforstyrrelser. Fra deres nettside kan du konfidensielt sende inn spørsmål.

www.nettros.no

Rådet for psykisk helse er en humanitær organisasjon som arbeider for å fremme forskning, opplysning og økt kunnskap om psykisk helse. I årene framover vil informasjon til ungdom være et av rådets viktigste satsningsområder.

Telefon: 23 10 38 80

www.psykiskhelse.no

Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

(PsykOpp) er en frittstående, ideell, uavhengig stiftelse. Formålet er å bidra til større kunnskap om psykisk helse og psykiatri. Totalt har stiftelsen utgitt over hundre hefter, bøker, brosjyrer o.l. Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning driver kursvirksomhet og informasjonssenter.

Telefon 51 93 88 00

www.psykopp.no

SUSS – Senter for Ungdom, Samliv og Seksualitet

– telefonen er hovedsaklig betjent av medisinerstudenter og annet helsepersonell. Her får du veiledning og hjelp i de fleste spørsmål som har med samliv og seksualitet.

Telefon 800 33 866

Åpent hverdager 15.00 – 20.00

www.suss.no



Psykisk helse
1999-2006