

AKSJONSUKA 2024

“LA OSS SNAKKE OM DET!”

OM PSYKISK HELSE OG HELSEHJELP



PSYKISK HELSE

Fra 25. oktober til 3. november holdes **Aksjonsuka 2024**. Formålet er å belyse et politisk tema som engasjerer ungdom i og utenfor organisasjonen, og samtidig synliggjøre organisasjonen og vårt arbeid for ungdom på bygda. I år ønsker vi å rette fokuset mot psykisk helse. Årets aksjonsuke skal fungere som en samtalestarter for hele bygdesamfunn, og dermed bidra til mer åpenhet, aksept og kunnskap rundt psykisk helse, både i organisasjonen og på bygda generelt.

Vi vil oppfordre alle til å fremme det å snakke om psykisk helse på samme måte som vi snakker om vår fysiske helse, og hvordan en kan ta vare på både egen og andres psykiske helse. I den forbindelse har vi laget en digital brosjyre med informasjon om psykisk helse og helsehjelp.

Gjennom prosjektet «**Unge bønders psykiske helse**» (avsluttet i 2019) har Mental Helse Ungdom utviklet kursmateriell for oss, slik at våre tillitsvalgte og medlemmer får satt temaet på dagsorden og skape åpenhet rundt psykisk helse. Dette er nyttige ressurser som kan benyttes både før, under og etter Aksjonsuka. Kurshefte og PowerPoint kan lastes ned [her](#). I denne brosjyren har vi samlet nyttig fagstoff både fra prosjektet «Unge bønders psykiske helse» og andre informasjonskilder/organisasjoner.



Hva er psykisk helse?

Psykisk helse er når du har det kjipt, og når du har det bra. Det er hvordan vi har det og hvordan vi føler oss. Med andre ord er psykisk helse noe alle har, alltid.

Mange assosierer psykisk helse med psykisk sykdom og noe negativt, når det faktisk dreier seg om å ha det bra med seg selv og andre. På samme måte som vi prøver å spise sunt for å ta vare på den fysiske helsen, så må vi gjøre en del grep for å ta vare på den psykiske helsen.

Psykiske plager

Med psykiske plager mener vi tilstander som oppleves som belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som diagnoser. Alle har psykiske plager. Eksempler på psykiske plager kan være sist du var skikkelig stresset, lei deg, eller sint. Psykiske plager er ofte mindre alvorlige, og er som regel forbigående.

Psykiske lidelser

Betegnelsen psykiske lidelser brukes bare når bestemte kriterier er oppfylt, og dette er noe man får av enten en lege, psykiater eller psykolog. Psykiske lidelser omfatter alt fra enkle fobier og lettere angst og depresjonslidelser, til mer alvorlige tilstander som schizofreni. Felles for alle psykiske plager og lidelser er at de påvirker våre tanker, følelser, atferd, væremåte og omgang med andre.

Tegn på psykisk uhelse

Alle kunne trengt å jobbe litt mer med den psykiske helsen sin. Å oppleve psykiske helseproblemer er en naturlig del av livet. Vi opplever alle ulike utfordringer, og vi kan håndtere utfordringene ulikt avhengig av tidligere erfaring og hvilke forutsetninger vi har. Det er viktig å ta tak i problemene sine med en gang, for at det ikke skal bli større og utvikle seg til noe mer alvorlig. Jo tidligere man tar tak i problemene sine, jo bedre blir det.

Når man som familiemedlem, venn eller hjelper i nettverket oppdager at noen sliter, kan man være med på å gjøre en forskjell. Det kreves mot for å stille spørsmålet om hvordan noen har det, i alle fall når man er bekymret for svaret. Men det gjør ikke hjelpen mindre viktig.

Det finnes noen kjennetegn på psykisk uhelse en kan se etter:

- Mange isolerer seg og foretrekker å være alene.
- Humøret forandrer seg i en negativ retning. Humørsvingninger er heller ikke uvanlig.
- Utfordringer med mat, enten spise for mye eller for lite.
- Noen skader seg selv og /eller har selvmordstanker.

Hvordan ta vare på psyken

Vanene våre har mye å si for helsen vår. På samme måte som små grep kan styrke den fysiske helse, kan små grep også styrke den psykiske helsen vår. Du kan ikke alltid hindre at psykisk uhelse og dårlige følelser melder seg på nytt, men du kan kanskje stoppe psykiske plager i startfasen eller i alle fall gjøre symptomene mindre og plagene mer kortvarig.

Dette kan du gjøre for din egen psykiske helse:

- Driv med noe du liker og mestrer.
- Gjør noe du opplever som meningsfylt – hjelp noen du kjenner, bli med på dugnad, meld deg som frivillig eller ta opp nye eller gamle hobbyer.
- Vær med gode mennesker rundt deg.
- Prat om problemene dine med venner.
- Fysisk aktivitet og et variert kosthold.
- Ikke bruk rusmidler for å døyve ubehagelige følelser.
- Gi deg selv pusterom og si nei innimellom. Godta og aksepter at man har det vanskelig.



Trenger du noen å snakke med?

Det er helt normalt at vi i perioder i livet ikke har det så bra og trenger noe bistand. Tidlig hjelp hindrer ofte utvikling av kriser. Når du ikke har det godt, eller du er usikker og trenger veiledning fra mennesker med spesialkompetanse, er det viktig at du så raskt som mulig tar kontakt med noen som kan hjelpe. Nedenfor finner du en samling av nyttige nettsider, hjelpetelefoner og hvem du skal kontakte ved bekymring om egen helse.

Helsetilbud

Fastlegen kontaktes dersom man er bekymret for egen helse. Når du opplever behov for hjelp kan du ta kontakt med fastlegen, fortelle hvordan du har det og be om videre henvisning til psykolog eller andre. Utenom kontortid eller i akutte tilfeller kan andre instanser kontaktes, for eksempel kan du ringe **116 117** for å komme til nærmeste legevakt.

Når du ringer til legevakten er det viktig å formidle så tydelig du kan hva du trenger og at det er viktig å få hjelp nå. Spør om å snakke med psykiatrisk legevakt eller annen psykologtjeneste. Du er enklere å hjelpe dersom du er tydelig om egne behov. Alle kommuner i Norge har en legevaktordning for øyeblikkelig helsehjelp hele døgnet. Ta kontakt med legevakten hvis du har et problem utenfor fastlegens åpningstid. Ta med deg noen du stoler på dersom dette kan hjelpe deg å formidle dine behov hos legevakten.

Har du akutte tanker om å ta ditt eget liv, ring 113.

Det arrangeres gode kurs i depresjons- og belastningsmestring, oftest gjennom det kommunale helsetilbudet. For å finne ut om det eksisterer et slikt tilbud i din kommune, ta kontakt med din fastlege. Du kan også ta kontakt med **Rådet for psykisk helse** på tlf **23 10 38 76** for mer informasjon.

Godtbondevett.no

En nettside om [psykisk helse i landbruket](#). Her kan du lese mer om psykisk helse, spesielt rettet mot unge bønder som målgruppe, med tanke på særegne temaer og utfordringer for denne yrkesgruppen, som avling, gårdens økonomi, husdyr, overtakelse etc. Du kan også få nyttige tips og kontaktinformasjon.

Helsenorge.no

Helsenorge har nyttige kurs og digitale verktøy, som kan være til god nytte hvis du har milde til moderate psykiske plager. De finner du [her](#).

Hjelpetelefoner for psykisk helse i Norge:

- Mental Helse: 116 123
- Mannstelefonen: 22 34 09 60 (tirsdag og torsdag 17-20)
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- Redd Barna – Kors på halsen: 800 333 21 (hverdager kl. 14 – 22.00)
- Rustelefonen: 08588

Det finnes flere telefontjenester og nettsider hvor du kan få råd og veiledning om spesifikke plager, problemer eller bekymringer - for eksempel psykisk helse, spiseforstyrrelser, vold og overgrep, graviditet og abort, eller spørsmål knyttet til legning og seksualitet. Du finner en større oversikt over hjelpetjenester [her](#).

Referanser:

- [Fakta om depresjon](#) (2015), Rådet for psykisk helse
- [Hjelpetelefoner og nettsteder](#), Rådet for psykisk helse
- [Psykisk helse på bygda](#) (kurshefte), Mental Helse Ungdom & Norges bygdeungdomslag
- [Psykisk helse på bygda](#) (PowerPoint), Mental Helse Ungdom & Norges bygdeungdomslag
- [Godt bondevett](#), Mental Helse Ungdom i samarbeid med Norsk Landbrukssamvirke, Norges Bondelag, Norges Bonde- og Småbrukarlag, Norsk Landbruksrådgivning, Norges Bygdeungdomslag, Nortura, Ruralis - institutt for rural og regionalforskning og TINE.
- [Slik tar du vare på den psykiske helsa](#), Helsenorge.

