



HUR MÅR VÅRA UNGDOMAR? HUR KAN VI TILLSAMMANS FÖREBYGGA STRESS OCH ÖKA VÄLMÅENDE?

Lagstads skola

23.1.2019

Skolkurator Anette Karlsson

Skolpsykolog Marina Lindholm

Skolhälsovårdare Sofia Gylfe

Elevhälsans tjänster



Dina samtal med oss är konfidentiella.
Tveka inte att ta kontakt med vem som helst av oss!

Presentation av kvällen



- Ungdomstiden
- Hur mår våra ungdomar?
- Stress hos elever
- Hur hanterar vi och förebygger stress och illamående
- Sammanfattning och avslutning

Ungdomstiden

- Tiden mellan 12-22/24 år.
- Ungdomen har samma hjärna och kropp som babyn.
- Den ungas sinne är öppet i jämförelse med den vuxnas och en ungdom är därför ofta mottaglig för hjälp på ett lättare sätt än en vuxen.
- En nystart och en andra chans.

Ungdomen är en viktig utvecklingsfas (i likhet med utvecklingsfasen 0-1 år)

- Helt specifika drag för tiden utvecklingspsykologiskt.
- Den unga är inte ett stort barn eller en vuxen.
- Ungdomen som livsfas är en krävande livsfas efter latensen (ca. lågklassåren), som är en mer lugn fas.
- Utvecklingen är biologisk-, psykologisk- och social.
- Början av tonåren (13-14 år) är speciellt formande.
- Med puberteten menas den fysiska och hormonella utvecklingen, med ungdomen den psykologiska utvecklingen fram till 22/24 år.
- Den unga kan mer abstrakt tänka och planera egna drömmar för framtiden.

Hjärnans utveckling i ungdomstiden

- Kontexten de unga lever i formar de ungas hjärna.
- Längre trodde man att all hjärnans utveckling skedde i barndomen, nu vet man att mognad sker i utvecklingen, bakifrån i hjärnan fram. Frontalloben där de högsta samordnande tankefunktionerna (spec. exekutiva funktionerna sker) utvecklas sist.
- Exekutiva funktioner, d.v.s. förmågan till framtidsplanering, överblick, sållande av intryck och riskbedömning är alltså inte fullt utvecklad hos ungdomar.
- Synapser kommer till men som ett resultat av interaktion med omgivningen förstärks vissa nervbanor och andra faller bort.

Ungdomens tre psykologiska utvecklingsuppgifter

- 1. Att vänja sig och acceptera den egna kroppen. En mycket snabb förändring sker (jfr den sista trimestern av graviditeten) och kräver psykologisk acceptans för den nya kroppen. Det kan vara svårt att gestalta sig själv och det går inte att kontrollera vad som händer. En sexuell laddning hör till den nya kroppen.
- 2. Lösgörande från barndomens föräldrar. Att måsta avstå från det ”kontinuerliga goda” och börja växa mot självständighet. Det innefattar en känsla av ensamhet och sorg och kräver kraft. Självständighet måste hittas själv. Den unga frågar; vad är jag?, vad skall jag bli?
- 3. Att skapa jämnåriga mänskorelationer. När den unga frigör sig från föräldrarna hamnar den i ett visst tomrum, ett mellanskede. Den unga längtar efter mänskorelationer och en känsla av gemenskap. Det hittar den unga i grupper som har liknande intressen och värderingar och efter det finns en mognad för fasta parförhållanden.
- Kan kännas kaotiskt. Klarhet saknas.
- Vad är jag kroppligt? Vad är min identitet? Vad är det för tankar som uppfyller mitt sinne?

JAG ÄR PÅ VÄLDIGT USELT
HUMÖR, SÅ LÅT MEJ BARA
VARA! JAG HATAR ALLA
MÄNNISKOR!!



2566

INGEN FATTAR MINA VINKAR
OM ATT ÖVERÖSA MIG MED
KÄRLEK.

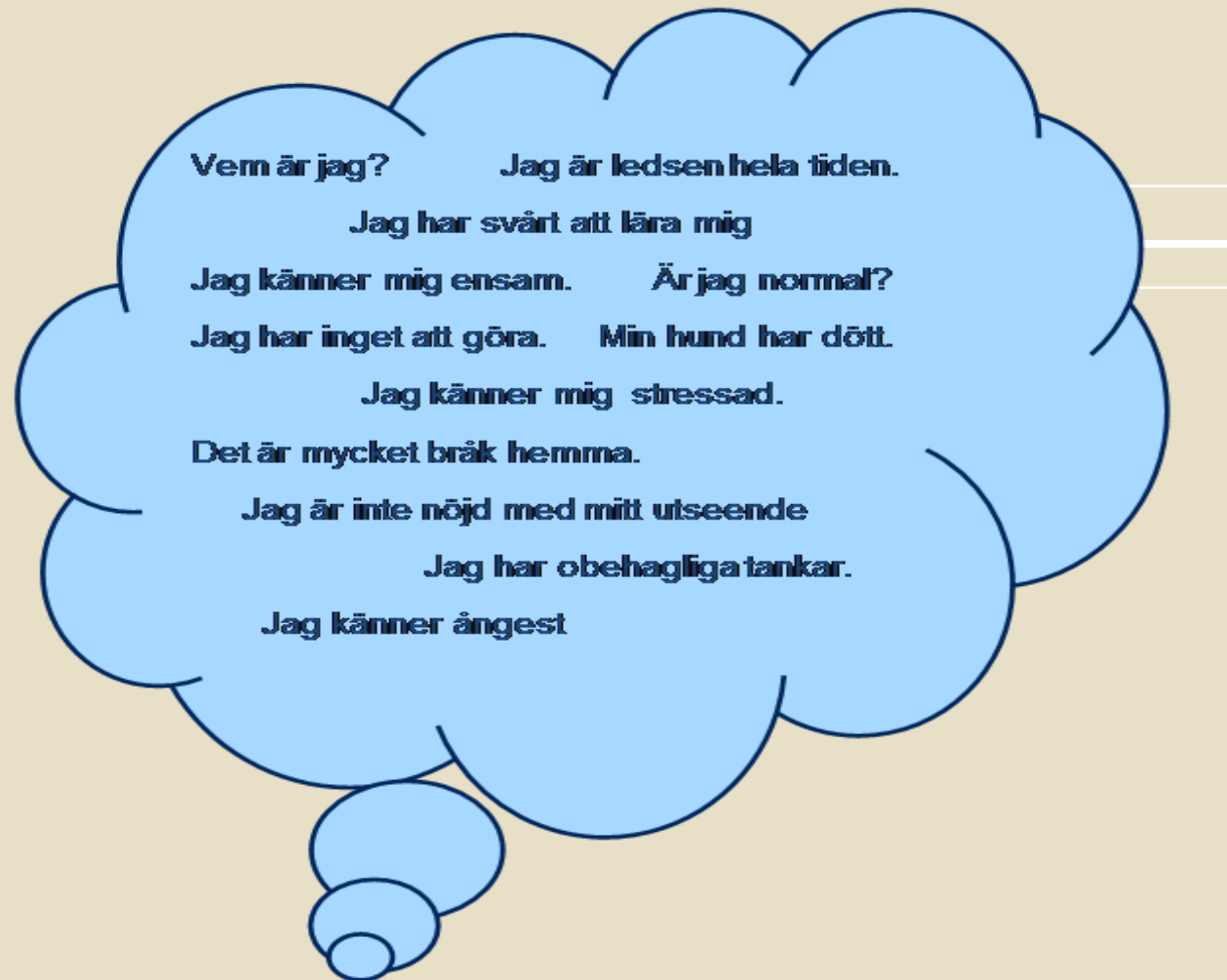


© 1985 Walston/Dick, by Universal Press Syndicate

Vad är psykisk hälsa/-välmående?

- Fysiskt och psykiskt välmående påverkar varandra
- Psykiskt välmående är:
 - en upplevelse av välbefinnande och balans i vardagen
 - att acceptera sig själv
 - att känna igen sina känslor och kunna uttrycka dem
 - förmåga att uthärda besvikelser
 - stresstålighet
 - flexibilitet och att komma överens med andra
 - förmåga att lösa konflikter
 - en resurs som hjälper oss att klara vardagen

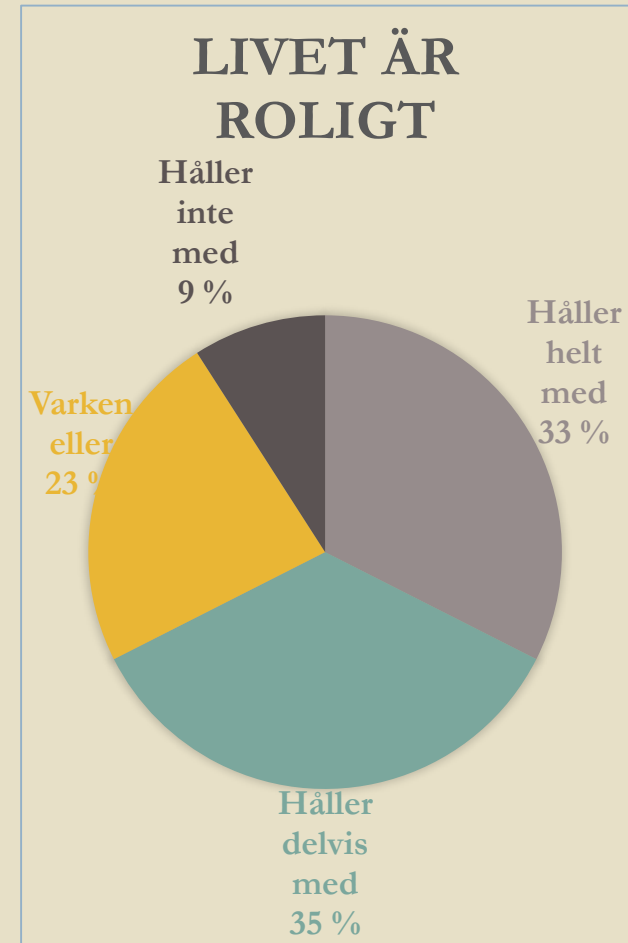
Vad vill eleverna tala om



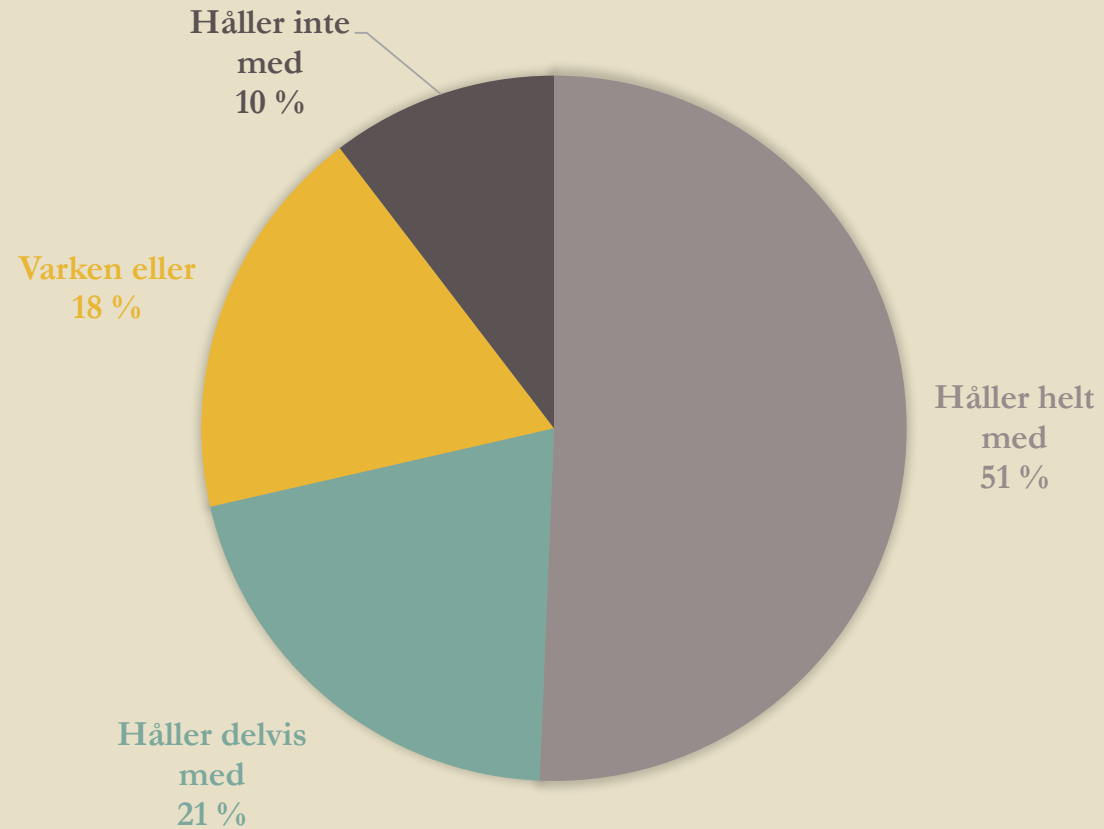
Hur mår ungdomarna idag?

- Överlag har välmåendet bland ungdomar ökat i Finland
- Relation med ung och förälder har förbättrats
- Faktorer som påverkar skolornas fysiska och psykiska arbetsmiljö har förbättrats
- Ungdomarna själva upplever att dom mår bättre
- Förbättrade levnadsvanor; minskad tobaksrökning och alkoholkonsumtion, motion har ökat (Källa: THL)

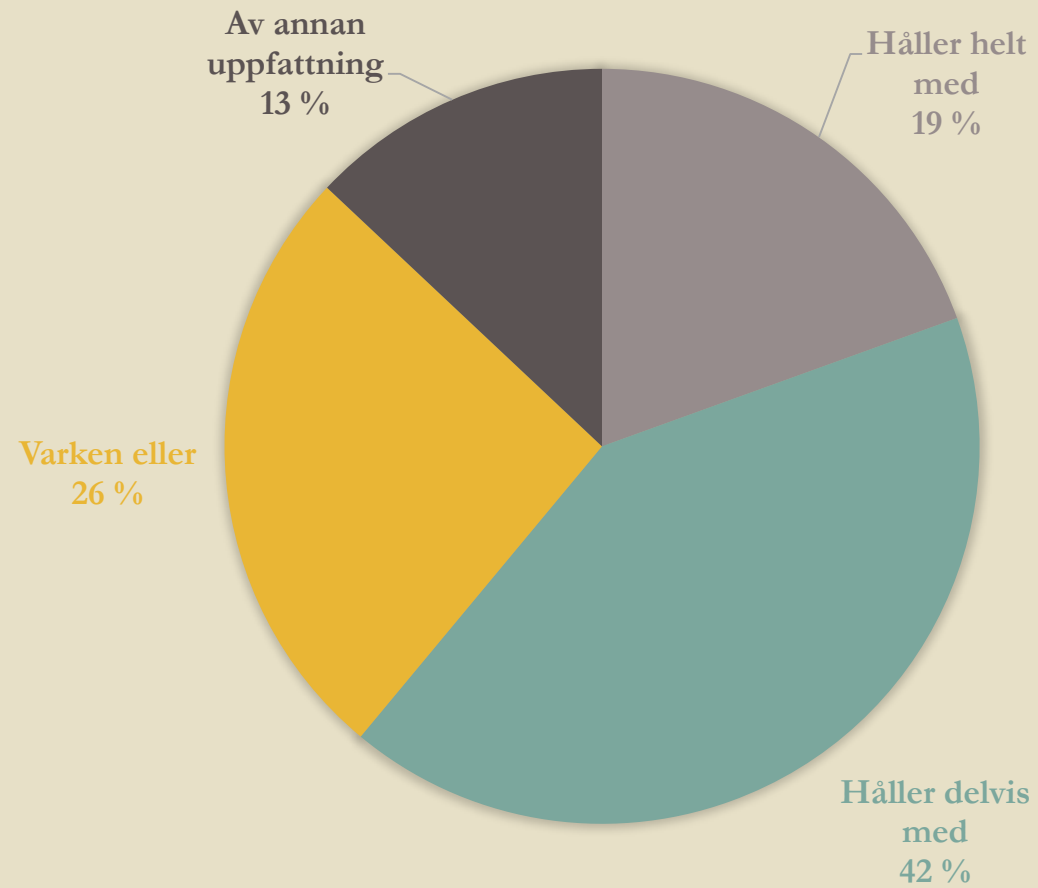
Eleverna i åk 8 har under hösten 2018 fyllt i Valfärdskarta hälsoenkäten. Fungerar som förhandsinformation inför åk 8 hälsogranskningen.



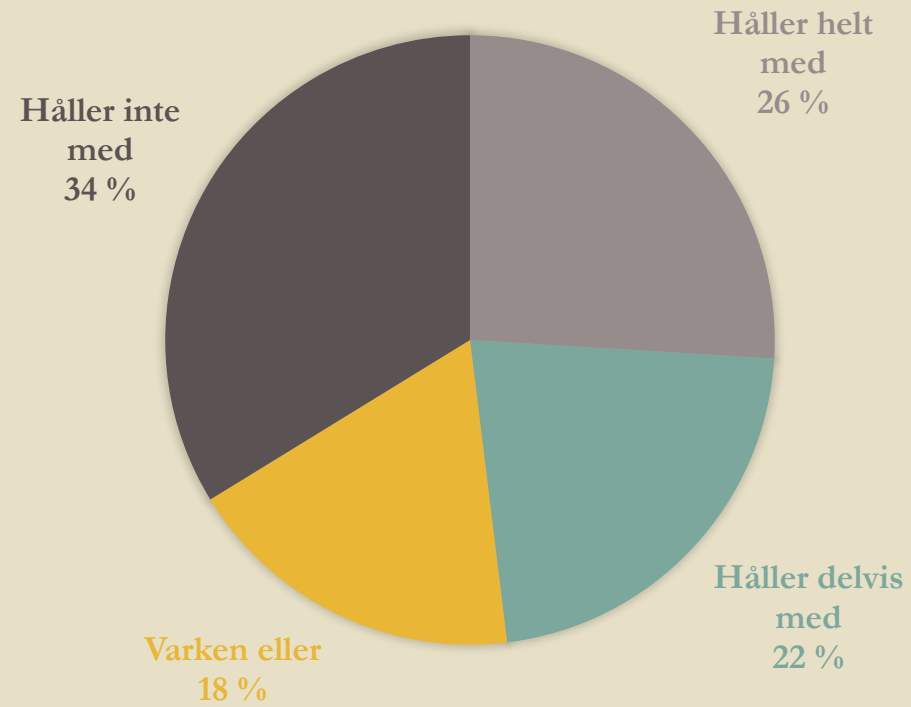
JAG ÄR LIKA BRA SOM ALLA ANDRA OCH JAG BLIR ACCEPTERAD



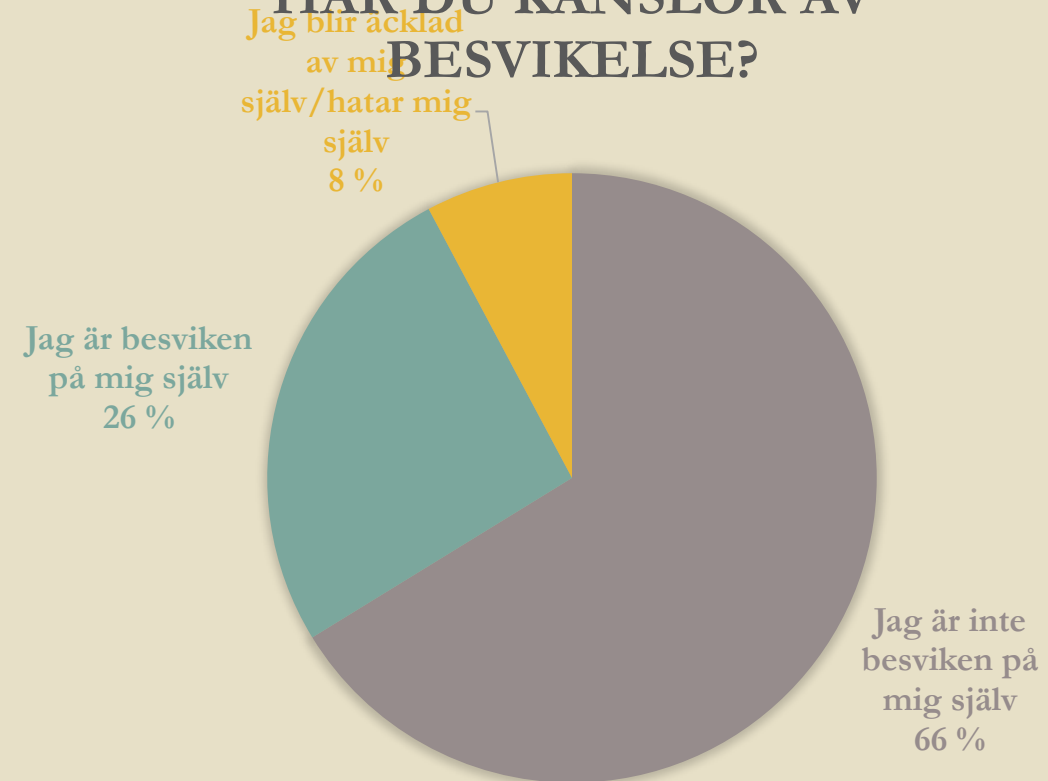
MIN NATTSÖMN ÄR UPPIGGANDE OCH AV BRA KVALITET



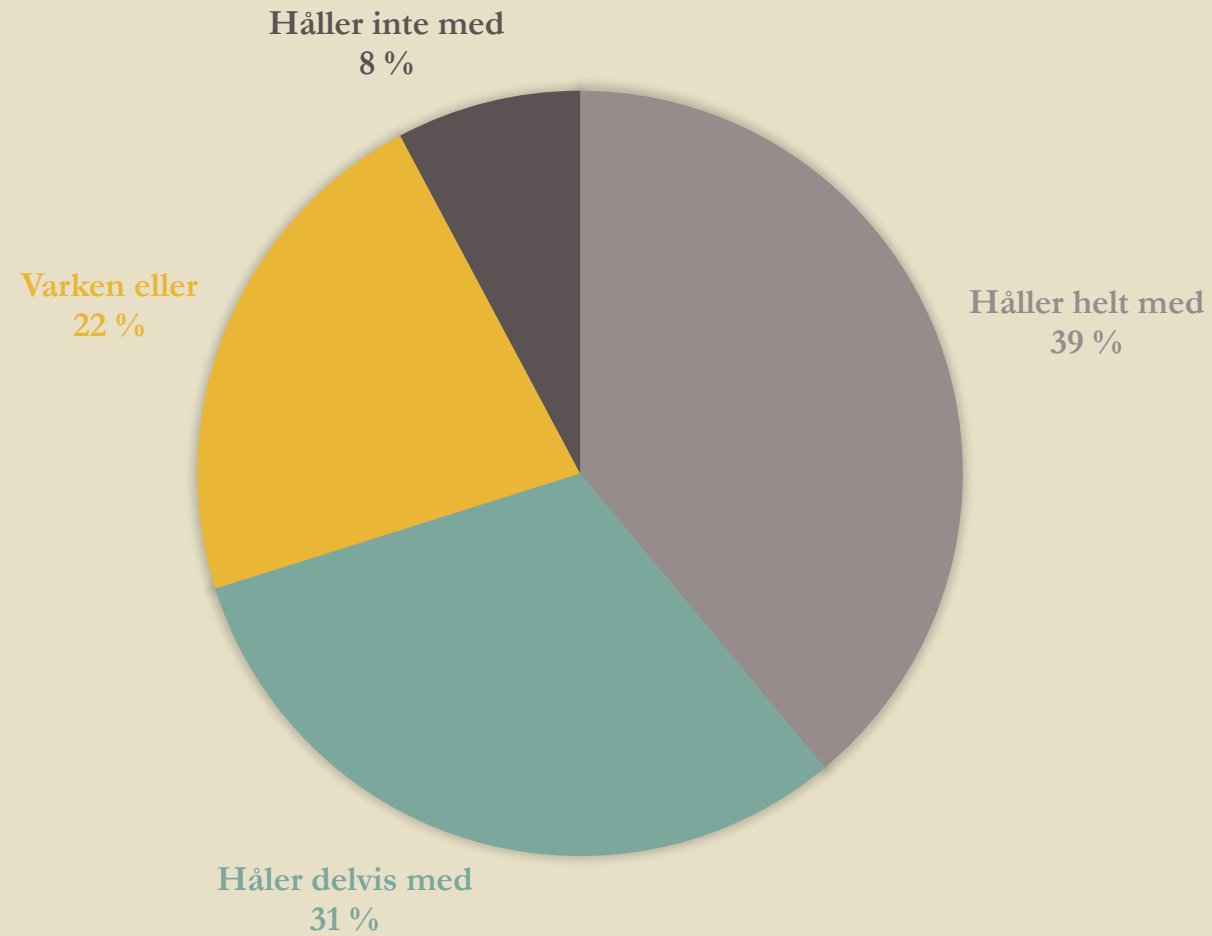
JAG BLIR LÄTT STRESSAD LAGSTAD



HAR DU KÄNSLOR AV BESVIKELSE?



HEMMA FÅR JAG UPPMUNTRAN OCH STÖD MED SÅDANT SOM GÄLLER SKOLAN

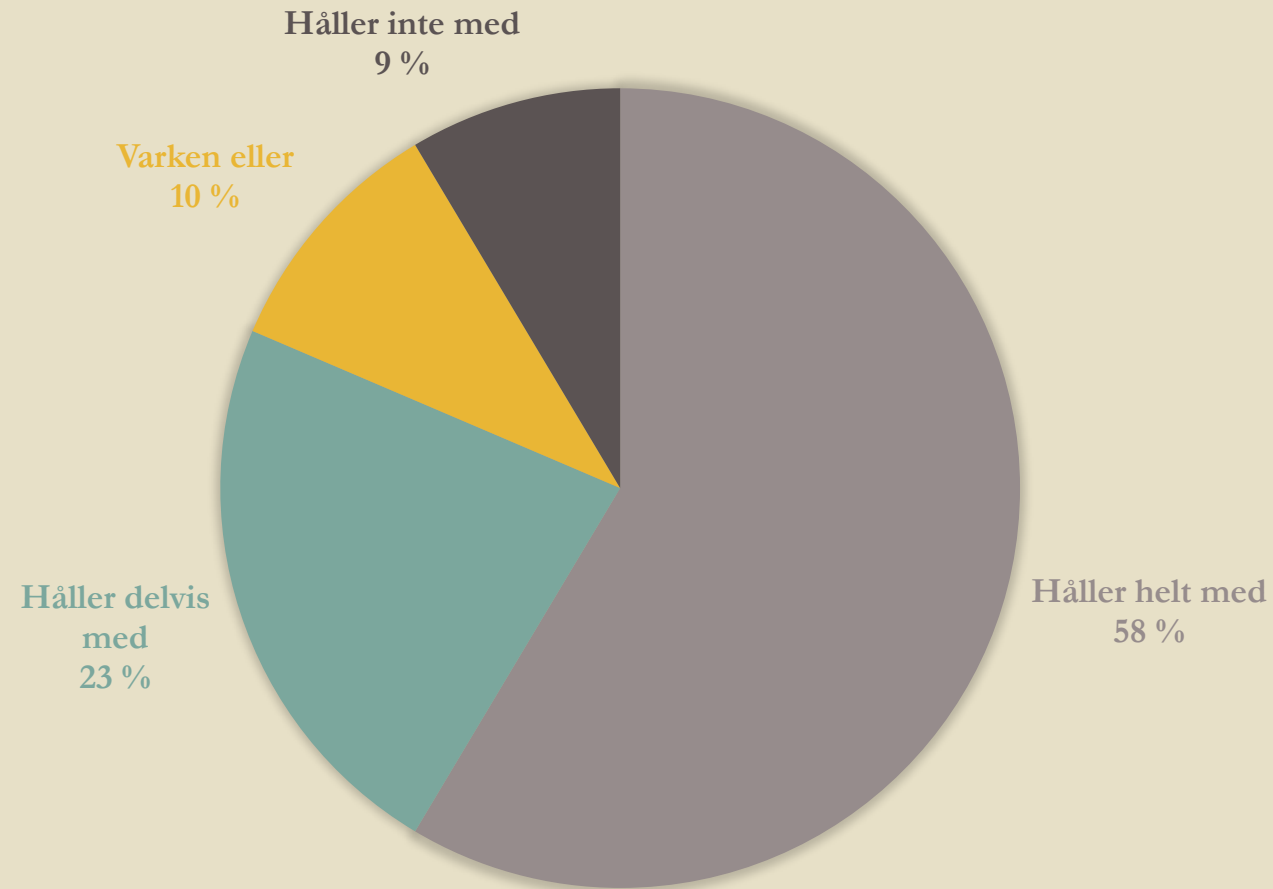


Tid för familjen

- THLs undersökning visar att ungdomar vill umgås mera med sina familjer
- Familjens gemensamma tid inverkar på skolframgång, social förmåga och ensamhetskänslor



I VÅR FAMILJ SPENDERAR VI REGELBUNDET TID IHOP



Stress

- Den fysiologiska stressreaktionen är lika hos barn, ungdomar och vuxna. Stresshormoner, te.x. adrenalin, frigörs.
- ”Positiv stress” är normalt, t.om. nödvändigt och bra och hör till vår allas vardag.
- Om vi inte skulle ha utmaningar och också motgångar skulle vi inte värdera bra saker, vi skulle bli uttråkade och inte få något gjort.
- En passlig mängd stress ger fart, får oss fokuserade och får oss att göra saker effektivt.
- I en bra vardag finns det dock inte för mycket stress, i alla fall inte för länge åt gången.
- Det är viktigt att lära känna igen, och acceptera när det är för mycket stress för dig, individuellt.
- Målsättningen ska vara att försöka att för mycket stress inte skapas för dig individuellt. Vi vuxna har rättigheten att göra det genom livsval. Vi måste hjälpa våra unga!

Alla upplever stress olika

- Alla upplever stress på sitt sätt och olika saker stressar olika människor.
- Det viktiga är att vara lyhörd för stress hos sig själv.
- Efter det kan man göra förändringar i vardagen som gör att stressen minskar.
- Det ger också erfarenheten att man själv kan påverka sitt välbefinnande.

Temperament och stress

- Temperament är en handlingsstil, sätt att reagera och en egenskap som har biologisk grund.
- Temperamentet syns i rytm, anpassningsbarhet, impulsivitet.
- Stress är ett undantagstillstånd som synliggör temperamentet, förklarar också till en del varför olika saker gör olika människor stressade.

Stress i ett nötskal

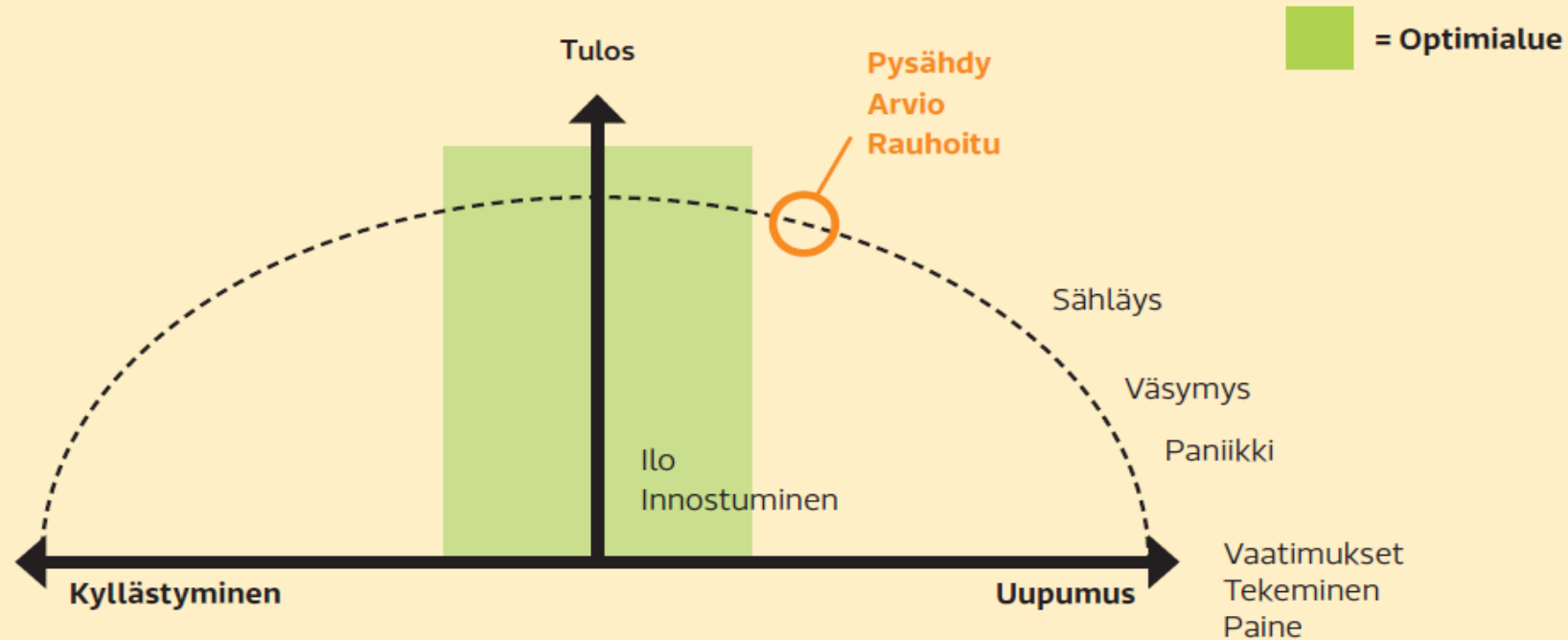
- Stress föds i en situation som vi upplever som hotande eller som överbelastar oss
- Stress föds då vi upplever att våra individuella behov, mål och kapacitet är i konflikt med kraven som ställs på oss.
- Det som stressar någon av kan för någon annan vara en resurs. t.ex. kan utmaningar i studierna stressa någon elev till utmattning samtidigt som någon annan blir ivrig över samma utmaning.

När stress blir negativt

- Det centrala är om stressen är tillfällig eller kontinuerlig.
- Kortvarig stress skapar ofta inte problem, det får människor att göra sitt bästa.
- Att ha bråttom är inte att vara stressad.
- Att ha för mycket stress skapar starka negativa känslor såsom ångest, rädsla för framtiden, ilska, utmattning och depression.

Olika nivåer av stress

Kuvio 2: Stressin vaikutus



Kaareva viiva kuvaa stressiä. Stressin lisääntyessä suorituskky ja tehokkuus kasvavat. Kevyt paine on hyvästä: moni tunnistaa olevansa tehokkaampi, kun työllä on tietty määräaika.

Mutta jos paine ja vaatimustaso nousevat liikaa, stressi muuttuu haitalliseksi ja suorituskky laskee. Kun ilo ja innostus häviävät, alkaa sähläys ja seuraa väsymys, joka voi johtaa uupumukseen. Pysähdy ajoissa, arvioi tilanne ja rauhoitu.

Katajainen, Lipponen & Litovaara, Duodecim, 2003

Gränserna för hur mycket vi orkar med

- Många faktorer påverkar vårt välmående och det är viktigt att lära känna igen gränserna för hur vi själv orkar
- När den egna gränsen för vad vi tål överskrids förändras den hanterbara stressen till att bli skadlig.
- Också sinnestämningen påverkar hur vi upplever stress. När sinnesstämningen hålls tillräckligt bra orkar vi med stress bättre.
- Svåra situationer kan verka som hot istället för utmaningar. Sinnesstämningen sjunker och man blir frustrerad och nedstämd.
- Det är viktigt att känna igen stresssymptom tillräckligt tidigt. Då ger vi oss en chans att ta tag i saker före pressen växer sig för stor.

Effekten av stress

Minnesstörningar
Koncentrationssvårigheter
Svårigheter med inlärning
Oroliga tankar
Svårigheter med att besluta sig
Brist på kreativitet
Pessimistiska tankar
Växande självkritik

På dina tankar
och känslor

Irritation
Ilcka
Ångest eller spänning
Nedstämdhet och depression
Känsla av kraftlöshet
Gråtmildhet
Känsla av obalans i känslolivet
Känsla av hopplöshet

På förnimmelser i
den egna kroppen

På dina
handlingar och
ditt beteende

Raseriutbrott och fräsande
Förändringar i matbetendet
Störningar i sömnbeteendet
Excessivt alkoholbruk eller -rökning
Otålighet
Prokastinering
Nervositet och orolighet
Lilkgiltighet

Huvudvärk
Muskelspänningar eller –smärta
Ryggsmärta
Magproblem eller –smärta
Svettning
Yrsel
Andfåddhet eller hjärklappning
Torr mun
Sexuella problem såsom t.ex. brist på sexuell lust

Att bara konstatera att ”Oj vad det har varit stressigt” lindrar inte nödvändigtvis.
Det är bra att stanna upp och känna efter hur stressen känns och syns i dig.

Hantering/förebyggande av stress

- **Tidsplanering / Tidsanvändning**

- prioritering, vad är viktigt i livet, tidstjuvar
- technostress – uppkopplad och anträffbar
- fladdrande uppmärksamhet

- **Levnadsvanor**

- rutiner i vardagen; sömn, kost, motion, vila, avkoppling, fritidsintressen, samvaro med andra

- **Återhämtning**

- stress vs. återhämtning → ladda batteriet
- sömn
- mindfulness, avslappning:
 - medveten närvaro
 - känna igen vad som gör en lugn
 - micropauser under dagen
 - återfå kontakten med sig själv

- Ju fler metoder för att hantera stress du har desto bättre.

3.2.1 **Pröva och hitta ditt eget sätt att hantera stress!**

Vikten av tidsplanering

- Tidsplanering är en viktig del av en fungerande vardag. Det är viktigt att få syn på vart tiden går.
- Relaterar lätt till känslor av otillräcklighet och skuld
- I ständig brådska ökar stressen och det finns risk för utmattning. Man kan känna att man bara finns till för andra och känslan av livskontroll lider.
- Det är inte fråga om bara tidsplanering utan om att leda sig själv och att planera det egna arbetet.
- Prioriteringen av saker handlar om att val vad man vill satsa på och förbinda sig till.
- Att förbinda sig till saker som är viktiga för en själv ökar självrespekten och även självkänslan förbättras.

Vad påverkar välmående varje dag?

Det här kan du själv påverka

MÅ BRA-HAND



MÄNNISKORELATIONER

- Vem treffade du i dag?
- Vad gjorde du med familjen?
- Vilken känsla hade du under dagen?
- Berättade du för någon om dina känslor?
- Orkade du lyssna på din vän?
- Vad gjorde dig glad eller ledsen?

MOTION OCH GEMENSAMMA INTRESSEN

- Motionerade du tillsammans med någon?
- Rörde du dig med någon?
- Vilken typ av motion är bäst?
- Vilken känsla får du av motion?

FRITIDSAKTIVITETER OCH SKAPANDE VERKSAMHET

- Gjorde du något roligt?
- Gjorde du något kreativt?
- Av hurudana aktiviteter får du en bra känsla?
- Vad tycker du att är vackert?
- Hur länge var du på dator eller tittade på TV?

VÄRDEN OCH DAGLIGA VAL

- Vilka val gjorde du under dagen som gav dig en bra känsla?
- Vad värderar och uppskattar du som viktigt i ditt liv?

MAT OCH MÅLTID

- Vad åt du i dag?
- Kom du ihåg att äta mellanmål också?
- Med vem åt du?
- Åt du i lugn och ro?

SÖMN OCH VILA

- Vilken tid gick du till sängs?
- Fick du tillräckligt sömn?
- Sov du gott?
- Vaknade du pigg?
- Hade du tid att ta det lugnt?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvun -hankkeet,
Föreningen för Mental Hälsa i Finland

MIELENTERVEYSTAI
DOT
KASVUUN

Förhållandet mellan stress och mina vanor

Så här påverkar stress mitt sätt att röra på mig	Så här kan att röra på mig lindra min stress
Så här påverkar stress mitt ätbeteende	Så här kan ätbeteende lindra min stress
Så här påverkar stress mitt sömnbeteende	Så här kan sömn lindra min stress
Så här påverkar stress min dagsrytm	Så här kan min dagsrytm lindra min stress

Förmåga till empatiskt lyssnande

- Hjälper

- Titta på personen som talar
- Koncentrera dej på vad hen säger
- Visa genom att nicka eller med miner att du lyssnar
- Avbryt inte
- Fråga
- Upprepa kort det du hört och kontrollera att du förstått rätt

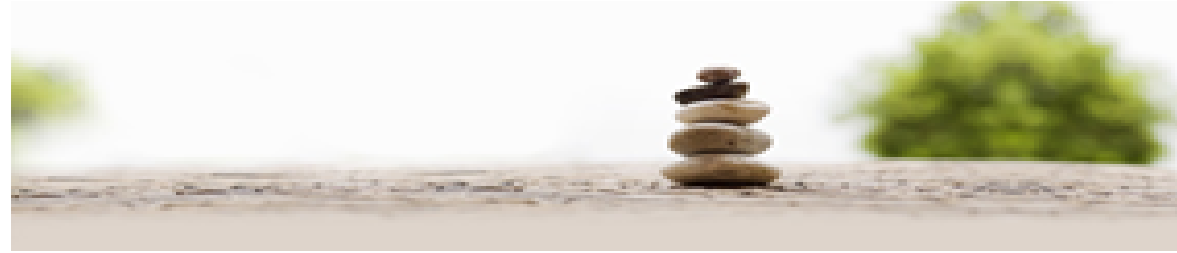
- Stjälper

- Rådgivande attityd
- Ogiltigförklaring (det är väl inget att bry sig om)
- Uppfostrande (vad lärde du dej av din dumhet)
- Aprupt byta samtalsämne
- Ömkan (du din stackare)
- Förhör, frågan "varför"

En vuxen kan skydda barns psykiska hälsa och välmående genom att:

- Vara närvarande, bemöta barnet
- Ta hänsyn till barnets behov
- Stärka barnets självkänsla
- Stöda emotionella färdigheter
- Lära barnet att söka hjälp
- Lära barnet att hur man lugnar sig
- Erbjud trygg närhet och anknytning
- Låta barnet känna sig värdefullt och accepterat
- Skapa en accepterande atmosfär
- Visa genuint intresse för barnet
- Tillämpa en modell för uppfostran som bygger på samspel
- Erbjud barnet trygg uppväxtmiljö
- Förstå barnets temperament och agera enligt det
- Ta hänsyn till eventuella sjukdomar och utvecklingsstadium
- Se till att barnet får vara med i gruppen

Väggkost



- Sköt om din egen stress så att du har kraft att möta ditt barns behov.



- Visa att du tycker det är roligt att se din ungdom!



- Lugna stunder i vardagen, ge tid och lyssna -> då stärks den ungas självkänsla obemärkt, de unga upplever sig värdefulla och unika.
- Orden skapar mening och identitet, t.ex.
"Jag har alltid varit dålig på matematik"
- Självmedkänsla. För dig som förälder och för din ungdom. Vi alla gör vårt bästa. Vi gör det vi kan. Vi ska hjälpa varandra.

Referenser

- Erkkö, A. & Hannukkala, M. (2013) Psykisk hälsa som livskraft. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.
- Jaakkola, K. (2018) Palaudu ja vahvistu. Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008) Temperamentti, stressi ja elämäntaitojen hallinta.
- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2014) Må bra tillsammans. Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa. Föreningen för Mental Hälsa i Finland.
- Nyyti ry. (2016) Ole oman elämäsi tähti – Opiskelijan opas elämäntaitoista.
- Nyyti ry. (2016) Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa.
- Nuorten Mielenterveystalo.fi. (2019) Material av Veikko Aalberg, professor i ungdomspsykiatri.
- THL (2018)

Tack för ikväll!

FRÅGA HUR JAG MÅR.



Var intresserad av mig.
Jag vill synas och höras.

BERÄTTA ATT
JAG ÄR Viktig
FÖR Dig.

Säg det ofta, varje dag.

GÖR saker
TILLSAMMAN
MED MIG.

Vardagliga saker.

LÅT MIG FÖRSÖKA.

Jag vill pröva mig fram på egen hand. Låt mig också misslyckas på ett tryggt sätt.

FÖRSÄKRA MIG
ATT DU ALDRIG
ÖVERGER MIG.

Även när jag envisas eller
prövar ditt tålamod.

BERÄTTA
ATT JAG
DUGER PRECIS
SOM JAG ÄR.

Uppskatta mig som jag är.

TRÖSTA MIG
OM JAG ÄR PÅ
DÅLIGT HUMÖR.

Krama om mig och berätta att
bekymmer kommer och går.

GE MIG ÖMHET,
NÄRHET OCH TID.

VAR SPRALLIG
OCH LEKFULL
MED MIG.

Skratta och skoja med mig.

UPPMUNTRA,
BERÖM, OCH
TACKA MIG.

Hjälp mig känna igen mina egna styrkor och påminn mig om mina framgångar.