

# INLEDNING

Ordet hälsa; det första vi kommer att tänka på är att vara frisk, fri från sjukdomar. Men inte psykiska sjukdomar, utan endast fysiska. Cancer, förkylningar, lunginflammation, körtelfeber osv. Men ordet hälsa borde kopplas minst lika mycket till psykisk hälsa. Du kan må bra även fast du är fysiskt sjuk. Kanske inte hälsomässigt bra fysiskt, men din inställning till livet och må bra i själ och sinne. Men inte om du inte mår bra psykiskt så börjar det sakta bryta ner dig inifrån och ut. Psykisk smärta gör lika ont som fysisk. Alla mår dåligt ibland psykiskt så väl som fysiskt. Varför är då psykisk ohälsa något som är tabubelagt i dagens samhälle? Alla mår dåligt, alla har ångest och vi alla har något som tynger ner oss. Vi bor i en värld som inte accepterar ångest, ändå så bär alla på det. Är det en egenskap som kommer från våra djuriska instinkter, att aldrig visa sig svag för sina motståndare? Det är accepterat att visa fysisk smärta, men att må dåligt i huvudet är något som inte förtjänar samma uppmärksamhet. Vi alla börjar som tomma taveldukar, som vi sedan målar med det vi vill att andra ska se. Vi säger att vi mår bra när vi helt klart inte gör det. När man lär sig om hälsa i skolan tar den inte upp psykisk ohälsa, visst att lärarna kanske pratar lite grundligt om depression och ätstörningar, men de går aldrig ner på djupet. *Vi ska gå längre ner på djupet.*

# ÅNGEST

## *Definitioner & Fakta:*

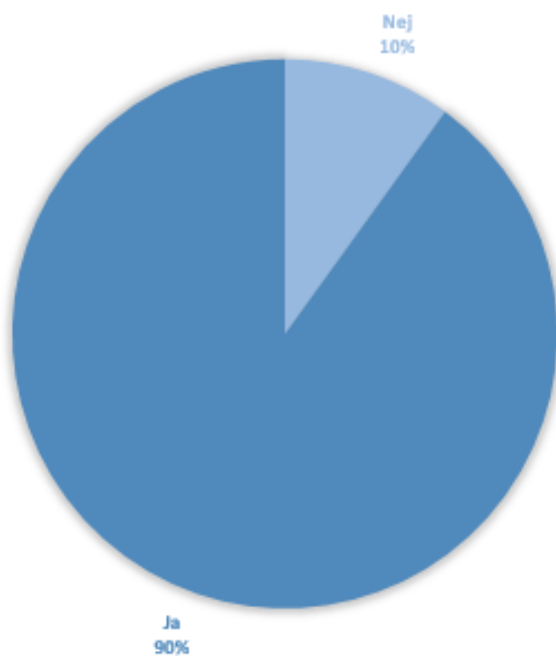
Begreppet **ångest** kan sammanfattas med orden orolighet och rädsla. Ångest brukar komma fram när man vill prestera så bra som möjligt, till exempel om man vill lyckas bra i skolan och få höga betyg. Ångest är en vanlig reaktion för oss människor när vi vill åstadkomma något och känner press på oss. Vad som orsakar ångest är olika för alla människor. Bland ungdomar är det vanligt att det uppkommer på grund av skola, träning och ideal som man försöker uppnå.

## När känner du av ångest?

“Jag får främst ångest av skolan. Jag har press från mina föräldrar att få höga betyg i alla ämnen samtidigt som jag har koncentrationssvårigheter. Att mina föräldrar blir besvikna varje gång jag gjort ett prov, trots att jag gjort mitt allra bästa känns inte bra. Dessutom jämför de mig med min storasyster som hade lätt för skolan och alltid fick bra betyg. Jag känner inte att jag räcker till.”

- Tjej, 16 år

## Brukar du få en återkommande känsla av ångest?



Enligt en undersökning vi gjort får 90 % av ungdomarna i Sverige ångest minst en gång i veckan. Det är fler som identifierar sig som tjejer som får ångest än de som identifierar sig som killar. De känner främst av pressen att prestera bra i skolan.

## “*Ur min dagbok*”

“Jag själv har aldrig fått lära mig om ångest, det är bara något som alltid funnits där. I en liten ihoptejpad box som ingen annan än jag får öppna. Mina föräldrar undrar varför jag aldrig säger något, vad ska jag säga, det är ett inbyggt beteende för mig att lägga allt i min ihoptejpade box. Det kommer ifrån att jag känner att samhället idag inte accepterar ångest som en rätt till att må dåligt. Men om jag bryter en arm eller ett ben såklart jag säger det till folk. Psykisk smärta står inte skrivet över någons ansikte, men man ser ju om någon har gipsat sin arm. Men bara för att det inte syns betyder det inte att det inte finns.

Jag hatar att visa mig svag och tror att många känner samma sak. Fast du är inte svag om du mår dåligt psykiskt, det är utom din kontroll, precis som om du ramlar när du åker skidor och bryter benet. Du fortsätter inte att åka skidor efter det, du gör det som krävs för att må bra igen. Varför ska jag förespråka att ångest är något som borde pratas mer om, om jag själv inte säger till när jag mår dåligt? Jag hatar hyckleri minst lika mycket som att känna mig svag. Så jag försöker nu säga till kompisar när jag mår skit, jag tycker inte det är så himla roligt men jag lättar på tyngden lite. Men mycket ligger fortfarande kvar i den här imaginära ihoptejpade boxen. Vissa saker kommer stanna där längre än andra, men att våga säga att jag mår dåligt ska jag bli bättre på, jag tycker jag har blivit bättre

på det. Att hålla allt inom mig har blivit en vana. Besviken eller sur på någon, håll det för dig själv. Vilket resulterar till att jag blir sur på mig själv istället. Ångest över något, håll det för dig själv. Vilket bara bygger upp mer ångest. Denna vana har gjort så jag ljugar för min familj, mina kompisar och även för mig själv. Tillslut börjar man tro på sina egna lögner och trycker bort sina mörka tankar, problem och ångest.”

- Tjej, 18 år