

Å snakke om psykisk helse: Fire tips for foreldre til tenåringer og unge voksne



Psykisk helse er et viktig tema

For noen familier kan det være dagligdags å snakke om psykisk helse. For andre familier kan det være et nytt tema, og det kan føles litt ugreit i starten. Men jo mer du snakker om det, desto mer behagelig vil det føles – for deg og for dem.

Hvis du lurer på hvordan du kommer i gang, husk disse fire tipsene.

Husk hvordan det er å være tenåring. Tenåringer går gjennom en tid med forandring. Det kan hende de får sin første jobb, lærer å kjøre bil, henger mer med venner og tilbringer mindre tid med foreldre. Det er alt sammen en normal del av utviklingen. Sosiale medier kan også ha innvirkning på tenåringers liv, noe som får dem til å føle seg engstelige om andre godkjenner dem, overveldet av konstante varsler og bekymret for at de går glipp av noe. Hyppig Instagram-bruk for unge kvinner er også korrelert med kroppsmisnøye, samt angst, depresjon og lav selvtillit.²

Se etter signaler. Tenåringer kan ta opp psykiske helseemner på egenhånd. De kan nevne hva en venn går gjennom eller hvordan de føler seg selv. Det er viktig å lytte, slik at du ikke går glipp av disse mulighetene.

Respekter forskjeller. Det er en god sjanse for at du og tenåringen eller den unge voksne i livet ditt vil ha forskjellige meninger om politiske, sosiale eller andre emner. Selv om det kan være tøft, prøv å holde deg rolig og respekter deres forskjellige synspunkter. Dette kan hjelpe deg med å bygge tillit og gjøre dem mer åpne for å snakke med deg. I stedet for å forelese, hjelpe tenåringer planlegge hvordan du gjør sunne valg om alkohol og narkotika, relasjoner og andre emner de vil møte.

Lær om psykisk helse. Mens mange mennesker har personlig erfaring med depresjon, angst eller andre bekymringer relatert til psykiske helseproblemer, er disse temaene nye for noen mennesker. Hvis du ikke er kjent med disse forholdene, lær mer om det før du tar det opp. Vet også hvilke tegn du bør se etter. Hvis noen føler seg triste eller tilbaketrukkne i løpet av mer enn et par uker, har kraftige humørsvingninger, bekymrer seg mye eller kommer i konflikter med andre, kan det være at de sliter med psykiske helseproblemer og trenger hjelp.³



Lurer du på hvordan du begynner å snakke om psykisk helse? Ta en titt på disse samtalestarterne du og familien din kan bruke sammen. Last ned på optumeap.com.

Optum

“

Hvordan var dagen din?

Samtalestarter

Så mye som vi bryr oss om våre kjære, kan det noen ganger være vanskelig å vite hvordan du starter gode diskusjoner med tenåringene eller unge voksne i livet ditt. Gjør det lettere med disse samtalestarterne. Klikk på ekorn i gangen for å finne et spørsmål som kan inspirere til interessante samtaler og hjelpe dere begge lenger enn svar med bare ett ord.

Når var siste gang du følte 😞?

Vi feler oss alle triste noen ganger. Men hvis noen du elsker ofte føler seg triste, håpløse eller irritable, kan det være et tegn på depresjon. Å finne mindre glede i aktiviteter og oppleve endringer i søvn og spisevaner kan også være tegn.¹

1. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.

Hvis du eller noen du kjenner har tanker om selvmord, søk hjelp med en gang. **Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring nødetatene.**

Spiseforstyrrelser

Når folk har å gjøre med overveldende følelser, utvikler de noen ganger spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser begynner ofte i tenårene og tidlig i 20-årene.⁴

Alkoholbruk

Ulike kulturer har forskjellige normer for alkohol. Mens noen land tillater bruk i tenårene, tillater andre ikke det før senere – eller forbyr det fullstendig.

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder og unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2022 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF5997810 215862-122021