



## Att prata om psykisk hälsa: **Fyra tips för föräldrar till tonåringar och unga vuxna**



### **Psykisk hälsa är ett viktigt ämne**

För vissa familjer kan det vara vardagsmat att prata om psykisk hälsa. För andra familjer kan det vara ett nytt ämne och det kan kännas lite konstigt till en början. Men ju mer ni pratar om det, desto mer bekvämt kommer det att kännas - både för dig och för dem.

Om du undrar hur du ska komma igång kan du tänka på de här fyra tipsen.

**Kom ihåg hur det är att vara tonåring.** Tonåringar genomgår en tid av förändringar. De kan få sitt första jobb, lära sig köra bil, umgås mer med vänner och spendera mindre tid med sina föräldrar. Det är en normal del av utvecklingen. Sociala medier kan också påverka tonåringars liv och göra dem oroliga om huruvida andra godkänner dem, de kan överväldigas av ständiga meddelanden och bli oroliga för att de missar något. Unga kvinnors frekventa användning av Instagram är också korrelerad med missnöje med sin kropp samt med ångest, depression och låg självkänsla.<sup>2</sup>

**Håll utkik efter ledtrådar.** Tonåringar kan ta upp frågor om psykisk hälsa på eget initiativ. De kan nämna vad en vän går igenom eller hur de själva mår. Det är viktigt att lyssna så att du inte missar dessa tillfällen.

**Respektera olikheter.** Det finns en god chans att du och tonåringen eller den unga vuxna i ditt liv har olika åsikter om politiska, sociala eller övriga ämnen. Även om det kan vara svårt, försök att hålla dig lugn och respektera deras annorlunda åsikter. Detta kan hjälpa dig att bygga upp ett förtroende och göra dem mer öppna för att vilja prata med dig. Istället för att föreläsa, hjälp din tonåring att planera hur han eller hon ska göra hälsosamma val när det gäller alkohol och droger, relationer och andra ämnen som de kommer att möta.

**Lär dig mer om psykisk hälsa.** Även om många människor har personlig erfarenhet av depression, ångest eller övriga psykiska problem, är dessa ämnen nya för vissa. Om du inte känner till dessa förhållanden ska du utbilda dig innan du tar upp dem. Du bör också känna till vilka tecken du bör hålla utkik efter. Om någon känner sig ledsen eller tillbakadragen mer än ett par veckor, har allvarliga humörsvingningar, oroar sig mycket eller hamnar i slagsmål med andra, kan han eller hon ha ett psykiskt problem och behöva hjälp.<sup>3</sup>



Undrar du hur du ska börja prata om psykisk hälsa? Kolla in de här samtalsämnen som du och din familj kan använda tillsammans. Ladda ner på [optumeap.com](https://optumeap.com).



Om du eller någon du känner har självmordstankar ska du söka hjälp omedelbart. **Om du eller någon du känner är i omedelbar fara ska du ringa räddningstjänstens larmnummer.**

## Ätstörningar

När människor har att göra med överväldigande känslor utvecklar de ibland ätstörningar. Ätstörningar börjar ofta i tonåren eller i början av 20-årsåldern.<sup>4</sup>

## Användning av alkohol

Olika kulturer har olika normer kring alkohol. Vissa länder tillåter användning under tonåren, medan andra inte tillåter det förrän senare - eller helt förbjuder det.

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](https://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](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://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](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du i Sverige ringa 112 (911 i USA) eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter är kanske inte tillgängliga på alla platser och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2022 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF5997810 215862-122021