

Psykisk helse i Solund

Hjelp, sjølvhjelp og gode ressursar for barn, ungdom, vaksne og eldre

Alle kan oppleve periodar med stress, uro, nedstemtheit, søvnevanskar, einsemd eller sorg. Nokre gonger kan små endringar, informasjon eller ein samtale med nokon ein stolar på vere til hjelp. Andre gonger treng ein meir støtte.

Du treng ikkje vente til det har vorte alvorleg før du ber om hjelp.

Helsepersonell har teieplikt.

Kvar skal eg begynne?

Eg vil prøve å gjere noko sjølv

Start gjerne med **Helsenorge – Finn sjølvhjelpsverktøy**. Her finst kvalitetssikra digitale verktøy om mellom anna psykisk helse, tankar og kjensler, søvn og livsstil.

Eg er barn eller ungdom

Snakk med ein forelder, lærar eller annan trygg vaksen. Du kan òg kontakte skulehelsetenesta direkte.

Eg er forelder

Helsestasjonen, skulehelsetenesta, fastlegen og familievernnet kan gi råd og rettleiing. Du treng ikkje ha eit stort problem for å ta kontakt.

Eg er vaksen

Fastlegen, psykisk helse- og rustenesta og frisklivssentralen kan vere gode stader å starte.

Eg ønskjer å snakke anonymt

Mental Helse, Kirkens SOS og Kors på halsen tilbyr anonyme samtalar. Kors på halsen er for barn og unge under 18 år.

Det hastar

Sjå «**Når det hastar**» nedst i dokumentet.

Hjelp i Solund

Helsestasjonen

Helsestasjonen følgjer barn og foreldre frå svangerskap og gjennom dei første leveåra.

Her kan du mellom anna få råd om:

- utvikling hos barn
- søvn
- mat og måltid
- kjensler og regulering
- samspel
- foreldrerolla
- bekymringar rundt barnet
- eiga psykiske helse som forelder

Skulehelsetenesta

Skulehelsetenesta er eit **gratis lågterskeltilbod for alle elevar**. Du treng ikkje tilvising.

Du kan ta kontakt ved mellom anna:

- tristheit eller uro
- stress og press
- søvnevanskar
- vanskelege kjensler
- vennskap og einsemd
- mobbing
- skulefråvær
- endringar i åtferd
- kropp og sjølvkjensle
- mat og kropp
- rus
- vald eller overgrep

Elevar, foreldre og tilsette ved skulen kan ta kontakt.

Fastlegen

Fastlegen kan vere ein god stad å starte ved mellom anna:

- depresjon og nedstemtheit
- angst og uro
- søvnproblem
- stress og belastning
- rusproblem
- vanskar med mat og kropp
- psykiske reaksjonar etter kriser eller belastningar

Fastlegen kan òg vurdere behov for vidare behandling eller tilvising.

Psykisk helse- og rustenesta

Kommunen si psykisk helse- og rusteneste er eit tilbod for personar over 18 år.

Du kan ta kontakt dersom du:

- strevar psykisk
- har utfordringar knytte til rus
- står i ein vanskeleg livssituasjon
- treng støtte til å meistre kvardagen
- har behov for oppfølging over tid

Tilbodet er gratis og har fortløpande inntak. Du kan ta kontakt sjølv eller få hjelp via fastlege eller andre tenester.

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen kan gi støtte til endringar som kan ha betydning for helse og livskvalitet.

Aktuelle tema kan vere:

- fysisk aktivitet
 - kosthald
 - søvn
 - stress og belastning
 - levevanar
 - motivasjon og endring
-

Kommunepsykologen

Kommunepsykologen kan gi psykologisk hjelp og bidra med vurdering, behandling, rettleiing og samarbeid med andre tenester.

I Solund skjer tilvising til kommunepsykologen via fastlege eller helsesjukepleiar.

Ta kontakt med fastlege eller helsesjukepleiar for vurdering av rett hjelp.



Ta vare på den psykiske helse

Psykisk helse blir påverka av mange ting. Det finst ikkje éi oppskrift som passar for alle, men nokre område er viktige for dei fleste:

- søvn og kvile
- fysisk aktivitet og dagslys
- regelmessige måltid
- sosial kontakt og tilhøyrse
- pausar og restitusjon
- meningsfulle aktivitetar
- å ha nokon å snakke med
- å be om hjelp når belastninga blir for stor

Små endringar kan òg ha betydning.



Stress og belastning

Stress er ein naturleg reaksjon når vi opplever krav, uvisse eller belastningar. Langvarig stress kan mellom anna påverke søvn, humør, konsentrasjon og kroppen.

Det kan vere nyttig å:

- leggje inn pausar i løpet av dagen
- bevege kroppen og kome seg ut
- dele store oppgåver opp i mindre delar
- sjå på kva krav som faktisk må løysast no
- øve på å setje grenser
- prioritere søvn og restitusjon
- oppsøkje menneske og aktivitetar som gir støtte og energi

Helsenorge har fleire digitale verktøy som kan brukast ved stress og andre psykiske plager.

Tankekøyr, bekymring og grubling

Når tankane går i ring, kan det vere vanskeleg å kople av.

Det kan hjelpe å:

- leggje merke til når tankane byrjar å kverne
- skrive ned det du bekymrar deg for
- skilje mellom det du kan gjere noko med og det du ikkje kan kontrollere
- vende merksemda tilbake til det du held på med
- gjere noko konkret framfor å halde fram med å tenkje
- snakke med nokon du stolar på

For ungdom kan **Opp** vere eit digitalt verktøy med øvingar knytte til mellom anna stress, kjensler, søvn og negative tankar.

Søvn

Søvn har betydning for både fysisk og psykisk helse.

Gode søvnvanar kan mellom anna vere:

- stå opp omtrent same tid kvar dag
- få dagslys og aktivitet på dagtid
- avgrense koffein utover dagen
- ha rolege rutinar før leggetid
- redusere skjermbruk før du skal sove
- stå opp ei stund dersom du ligg lenge vaken

Helsenorge har informasjon, råd og sjølvhjelpsvideoar for både kortvarige og langvarige søvnvanskar.

Angst, uro og panikk

Angst er ein vanleg reaksjon på fare, uvisse og belastning. Når angsten blir sterk eller byrjar å avgrense livet, kan det vere nyttig å søkje hjelp.

Helsenorge har informasjon og sjølvhjelpsvideoar om:

- angst
- panikkanfall
- sosial angst

Det finst òg **eBehandling**, som er rettleidd digital behandling for enkelte psykiske plager.

For ungdom mellom 13 og 18 år som opplever sterk frykt for å snakke framfor andre, finst **UngSpotlight**, eit seks vekers digitalt sjølvhjelpsprogram.

Nedstemtheit og depresjon

Det er normalt å vere trist eller nedstemt i periodar. Dersom nedstemtheita varer over tid, blir sterkare eller gjer det vanskeleg å fungere i kvardagen, kan det vere lurt å søkje hjelp.

Du kan:

- lese om depresjon på Helsenorge
- bruke Helsenorge sine sjølvhjelpsverktøy
- snakke med fastlegen
- kontakte psykisk helse- og rustenesta
- undersøkje moglegheita for eBehandling

iFightDepression er eit strukturert digitalt sjølvhjelpsverktøy som blir brukt med rettleiing frå helsepersonell.

Kjensler, sjølvkjensle og kropp

Det er vanleg å vere usikker på seg sjølv eller kritisk til eigen kropp og egne prestasjonar.

Det kan vere nyttig å:

- setje ord på det du kjenner
- snakke med nokon du stolar på
- halde kontakt med andre, også når du helst vil trekkje deg unna
- halde fram med aktivitetar som gir meining eller glede
- vere merksam på korleis sosiale medium påverkar korleis du ser på deg sjølv
- avgrense alkohol og andre rusmiddel

For ungdom er **Ung.no** ein god stad å finne informasjon om mellom anna kjensler, kropp, sjølvkjensle, identitet og relasjonar.



Mat, kropp og spiseforstyrningar

Eit vanskeleg forhold til mat, kropp eller trening kan råke menneske i alle aldrar.

Du treng ikkje vere «sjuk nok» for å søkje hjelp.

ROS – Rådgeving om spiseforstyrningar

ROS er eit lågterskeltilbod for personar som strevar med mat, kropp eller eting, og for pårørande.

ROS tilbyr mellom anna:

- informasjon
- chat
- individuelle samtalar
- digitale samtalar
- tilbod til pårørande
- kurs og grupper

Du kan òg snakke med fastlegen eller skulehelsetenesta.



Rus og avhengnad

Du kan søkje hjelp både dersom du sjølv har eit rusproblem, og dersom du er uroa for nokon du er glad i.

RUSinfo tilbyr gratis og anonym informasjon og rettleiing om rusmiddel, rusbruk og hjelpetilbod.

Psykisk helse- og rustenesta i Solund kan gi råd, støtte og oppfølging.



Vald, overgrep og utrygge relasjonar

Opplever du vald, truslar, kontroll eller overgrep – eller er du uroa for nokon andre – finst det hjelp.

Du kan kontakte:

- fastlegen
- skulehelsetenesta

- psykisk helse- og rustenesta
- legevakt
- politiet

Barn og unge kan òg snakke med ein trygg vaksen eller helsesjukepleiar.

Ved akutt fare: **ring 112**.



For barn

Barn kan vise at dei strevar på mange forskjellige måtar. Det kan vere gjennom:

- sinne eller uro
- tristheit
- vondt i magen eller andre kroppslige plager
- søvnvanskar
- endra åtferd
- tilbaketrekking
- problem på skulen
- endra matlyst

Barn treng ikkje sjølv vite kva problemet er for å få hjelp.

Start gjerne med:

- ein trygg vaksen
 - helsestasjonen
 - skulehelsetenesta
 - fastlegen
-



For ungdom

Ung.no

Ung.no er det offentlege sin informasjonskanal for ungdom.

Her finst informasjon om:

- psykisk helse
- kjensler
- kropp

- seksualitet
- identitet
- skule
- vener og familie
- rus
- rettar

Ung.no har òg ei eiga samling med sjølvhjelpsverktøy.

Opp

Opp er eit digitalt verktøy utvikla av RKB Nord ved UiT.

Her finst mellom anna øvingar knytte til:

- stress
- kjensler
- søvn
- negative tankar
- sosiale relasjonar

Kors på halsen

Gratis og anonymt samtaletilbod for barn og unge under 18 år.

Du kan ringje, chatte eller sende e-post.



For foreldre

Det treng ikkje vere eit stort problem før det er lurt å søkje råd.

Det kan vere nyttig å:

- lytte før du prøver å løyse problemet
- vise at du toler barnet sine kjensler
- vere merksam på endringar i søvn, humør, matlyst eller skulefungering
- spørje direkte når du er uroa
- søkje hjelp tidleg

Foreldrehverdag.no

Buudir si foreldreressurs har informasjon om mellom anna:

- utvikling hos barn

- kjensler
- grensesetjing
- søvn
- skjerm
- vennskap
- ungdomstid
- konflikhtar
- foreldrerolla

Familievernet

Familievernet er gratis og krev ikkje tilvising.

Familievernet kan mellom anna hjelpe med:

- foreldrerettleiing
- samliv
- familiekonflikhtar
- samarbeid etter samlivsbrot
- barn og ungdom
- mekling

Solund høyrer til **Familievernkontoret Sunnfjord og Sogn**.



For vaksne og eldre

Psykiske vanskar kan oppstå i alle aldrar. Det kan mellom anna handle om einsemd, sorg, tap, sjukdom, endringar i livet eller uro for framtida.

Det kan vere nyttig å:

- halde på faste rutinar
- kome seg ut og vere fysisk aktiv
- halde kontakt med andre
- delta i aktivitetar eller fellesskap
- snakke med nokon dersom livet har blitt vanskeleg

Gode stader å starte er fastlegen, kommunen, frisklivssentralen og Helsenorge.

Det er aldri for seint å be om hjelp.



For deg som er pårørende

Å stå nær nokon som strevar, kan vere krevjande.

Pårørandesenteret tilbyr informasjon, råd og støtte til pårørende. Her finst mellom anna informasjon om korleis du kan ta vare på deg sjølv, rettar og kvar du kan få hjelp.

Hugs at **du òg kan trenge støtte**, sjølv om det først og fremst er ein annan som har det vanskeleg.



Nokon å snakke med – anonymt

Mental Helse

116 123

Gratis og døgnopen hjelpetelefon. Du kan vere anonym.

Kirkens SOS

Telefon og chat for menneske som treng nokon å snakke med.

Kors på halsen

Gratis og anonymt samtaletilbod for barn og unge under 18 år.

Alarmtelefonen for barn og unge

116 111

For barn og unge som treng hjelp, eller vaksne som er uroa for eit barn.



Når det hastar

113 – fare for liv og helse

Ring 113 ved mellom anna:

- akutt fare for sjølv mord
- alvorleg skade
- overdose

- alvorleg psykisk krise
- anna fare for liv og helse

112 – akutt fare eller vald

Ring politiet ved akutt fare, vald eller truslar.

116 117 – legevakt

Ring legevakt når du treng akutt helsehjelp, men situasjonen ikkje er livstruande.



Gode stader å starte på nett

Helsenorge

Psykisk helse, behandling, sjølvhjelpsverktøy, søvn, angst, depresjon og meir.

Ung.no

Informasjon og sjølvhjelp for ungdom.

Foreldrehverdag.no

Råd og informasjon for foreldre med barn frå 0–18 år.

ROS

Hjelp og støtte ved vanskar knytte til mat, kropp og eting.

Mental Helse

Informasjon og høve til å snakke anonymt.

Pårørandesenteret

Informasjon og støtte til pårørande.

Solund kommune

Informasjon om lokale helse- og omsorgstenester.



Du treng ikkje ha ein diagnose for å fortene hjelp.

Du treng heller ikkje vite nøyaktig kva som er gale før du tek kontakt.

Det er lov å be om hjelp tidleg.

Ein samtale kan vere nok til å finne ut kva som kan vere eit godt neste steg.