# Nyborg Strand – 13. november 2012
# Workshop - kl. 10.45-12.15

om

## Stress hos unge

**Charlotte Diamant**
psykolog og underviser

PsykiatriFonden • Børn og Unge

FREDAG 11. JUNI 2010

Unge i kø til terapi

Den pressede generation

DEBAT 20. APR. 2011 KL. 21.14

Psykiske problemer er den største barriere for unges uddannelsesdrømme

SUNDHED & MOTION 18. NOV. 2010 KL. 11.00

Unges druk og stofmisbrug hænger sammen

DEBAT 2. APR. 2011 KL. 23.27

Ungdomsforsker: En vanvittig belastning af de unge

De multitalentfulde unge

DEBAT 2. APR. 2011 KL. 11.23

Så taber vi en generation på gulvet ... igen

DEBAT 8. MAJ. 2010 KL. 08.00

I presser os til et ungdomsoprør

KRONIKEN 16. MAJ. 2011 KL. 00.01

'Generation Fucked Up' er jeres børn!

Søndagsavisen.dk > Familien > Generationen, der vil ses

Generationen, der vil ses

Generation Dum

SMS, MySpace, Facebook, iPod – den digitale overflod stjæl

fordybelse. Den digitale æras unge er dumme

# Ungdommen på briksen

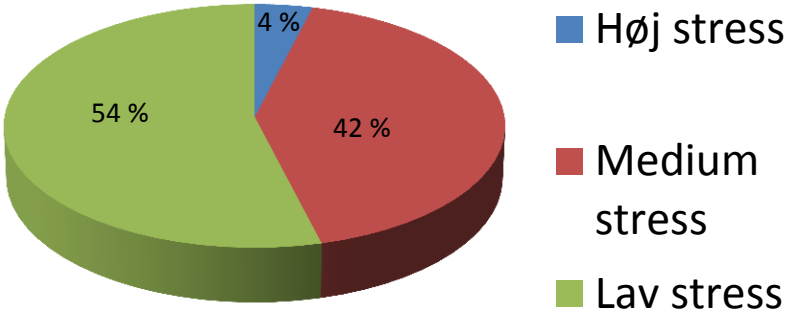
Unge bruger timer på frivilligt arbejde



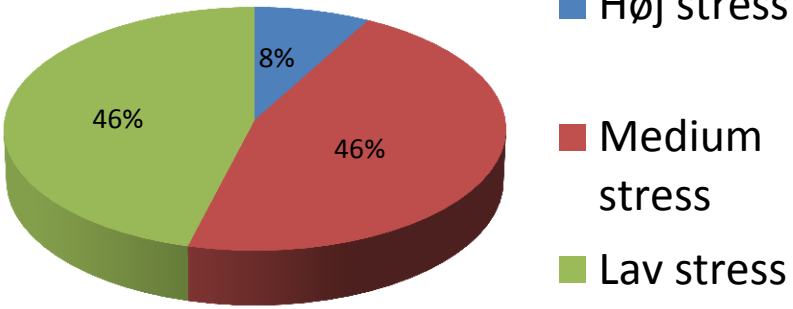
PSYKIATRIFONDEN

# Unge og stress

**Stressniveau i 8. klasse**




**Stressniveau i 9. klasse**



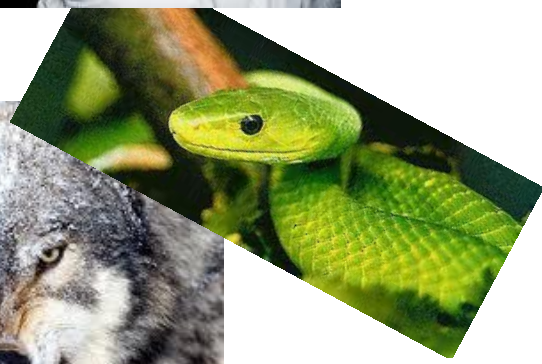

**21% af gymnasieelever oplever stress som et stort problem**

# Hvad er stress?

# Angst som alles vilkår

- Angst er et eksistentielt vilkår
- Angsten er almen menneskelig

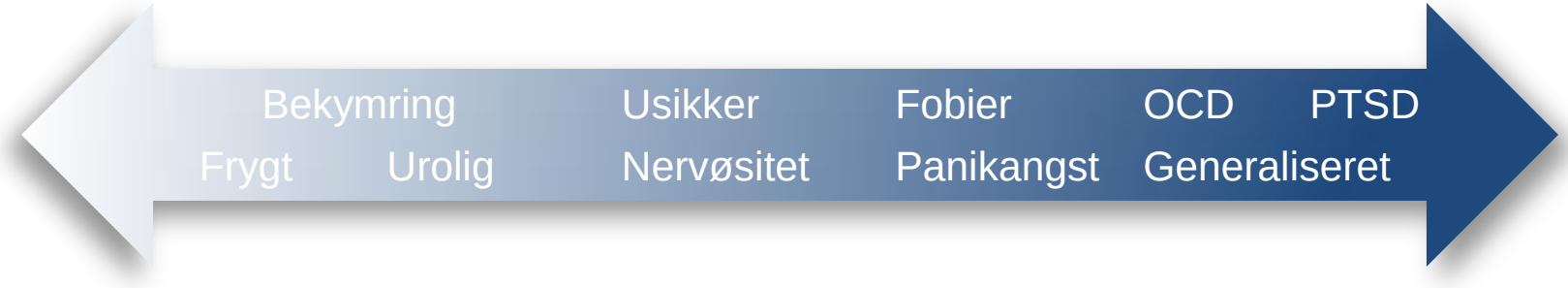
  - en naturlig del af vores krops alarmberedskab - både psykisk og fysisk



PsykiatriFonden • Børn og Unge

# Angstens kontinuum

**Normal angst** **Sygelig angst**



# Personlige sårbarheder

Medfødt sårbarhed

Erhvervet sårbarhed: Tab, nederlag, svigt, mangel på kærlighed og tryghed

Perfektionisme, lavt selvværd, ekstra sensitive træk

Negative automatiske tanker

PSYKIATRIFONDEN

# Summeøvelse – to og to

- Hvilke faktorer kan føre til stress?

- Tal med din sidemand/kvinde om årsager. Tal om det, som umiddelbart falder dig ind
- Opsamling i plenum.

# Årsager til stress hos børn og unge

Forudsigelig uforudsigelighed
- Forældres misbrug eller psykiske sygdom gør barnets hverdag uforudsigelig
- Forhøjet alarmberedskab øger stress
- Manglende tryghed ved primære omsorgspersoner skader barnets relationer

Kognitive forvrængninger i familien
- Følelser og oplevelser benægtes og forvrænges for at gøre livet i familien udholdeligt
- Barnets oplevelser og følelser anerkendes ikke af primære omsorgspersoner
- Barnet tvivler på egne evner til at vurdere og sætte ord på følelser
- Trygheden i familien trues, øget stress hos barnet

Mobning
- Konflikter og negative forventninger medfører øget stress niveau
- Manglende støtte i sociale relationer mindsker mulighed for positiv mestring
- Lavt selvværd hæmmer muligheden for at skabe og indgå i ligeværdige relationer

Opfattelse af selv at have ansvar for succes
- Øger krav til egne præstationer
- Skaber fokus på de næste udfordringer
- Forkorter afstand mellem succes og fiasko
- Skaber behov for indflydelse .

PSYKIATRIFONDEN

# Årsager til stress hos børn og unge

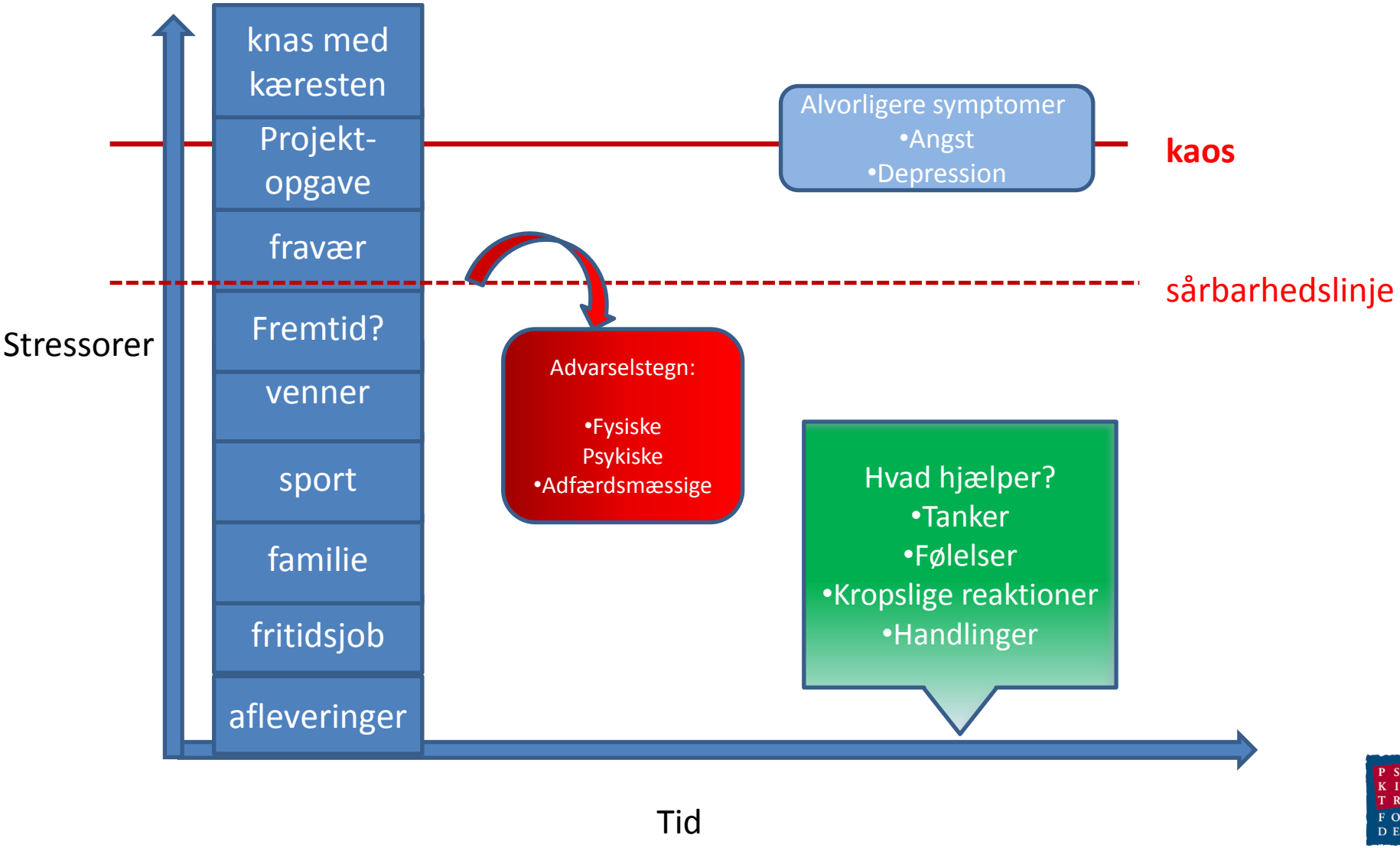
Mobning

- Konflikter og negative forventninger medfører øget stress niveau
- Manglende støtte i sociale relationer mindsker mulighed for positiv mestring
- Lavt selvværd hæmmer muligheden for at skabe og indgå i ligeværdige relationer

Opfattelse af selv at have ansvar for succes

- Øger krav til egne præstationer
- Skaber fokus på de næste udfordringer
- Forkorter afstand mellem succes og fiasko
- Skaber behov for indflydelse

# Stressmodel



# Psykiske symptomer

Træthed
Ingen energi

Ingen glæde/ humor

Konstant følelse af overbelastning af informationer.

Øget psykisk følsom-hed

Følelse af hjælpeløshed

Let ængstelig depressiv

Ubeslutsomhed, langsom til alt

Irritabilitet/ vredesudbrud

Svært at koncentrere sig, at lære noget og at huske ting

Søvnløshed

Separationsangst

PSYKIATRIFONDEN

# Fysiske symptomer

Hovedpine (migræne)

Træthed

Ingen sexlyst

Uro, rastløshed

Muskelspændinger, nakke-/rygsmerter, kæbespændinger

Urolig søvn, søvnløshed, mareridt

Rysten på hænder

Ondt i maven og mange andre individuelle symptomer.

Svigtende appetit, kvalme

PSYKIATRIFONDEN

# Symptomer i den sociale adfærd

Mindre glad og spontan

Skjuler det for sig selv og andre

Trang til stimulanser, misbrug

Alt går i stå.

Udmattet, apatisk, ligeglad

Mere stille og inaktiv

Tilbagetrækning

Adfærds-problemer

Kan være svært at få øje på

Isolation

Pludselig tilbagegang i skolen

Negativ, irritabel, aggressiv

Ændret søvnmønster

PSYKIATRIFONDEN

# Brevkasse - stress

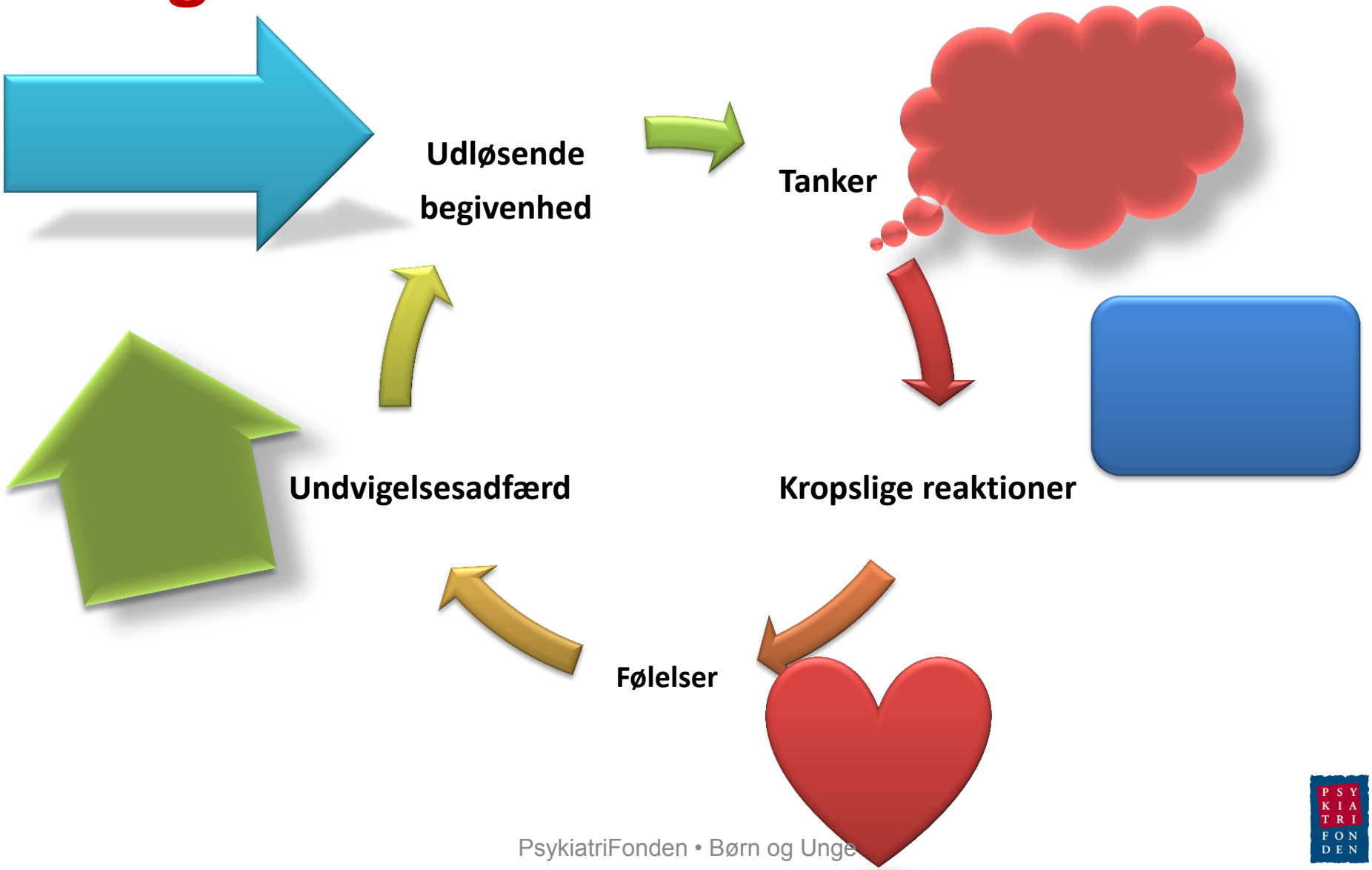
Gruppearbejde – case om stress

Hvordan ville I gribe det an for at hjælpe spørgeren bedst muligt?

Opsamling i plenum

# Første skridt er accept!

# Angstens onde cirkel



# Eksamensangstens onde cirkel

Når du næste gang møder "det farlige"…

**Gentagen erfaring**

**Tanker**

Jeg klarer det ikke!
Jeg er dum!

**Kropslige reaktioner**

Ryster, sveder, hyperventilerer, ondt i maven… mm.

**Følelser**

Bange Urolig
Ked af det
Ude af sig selv

**Opmærksomhed**

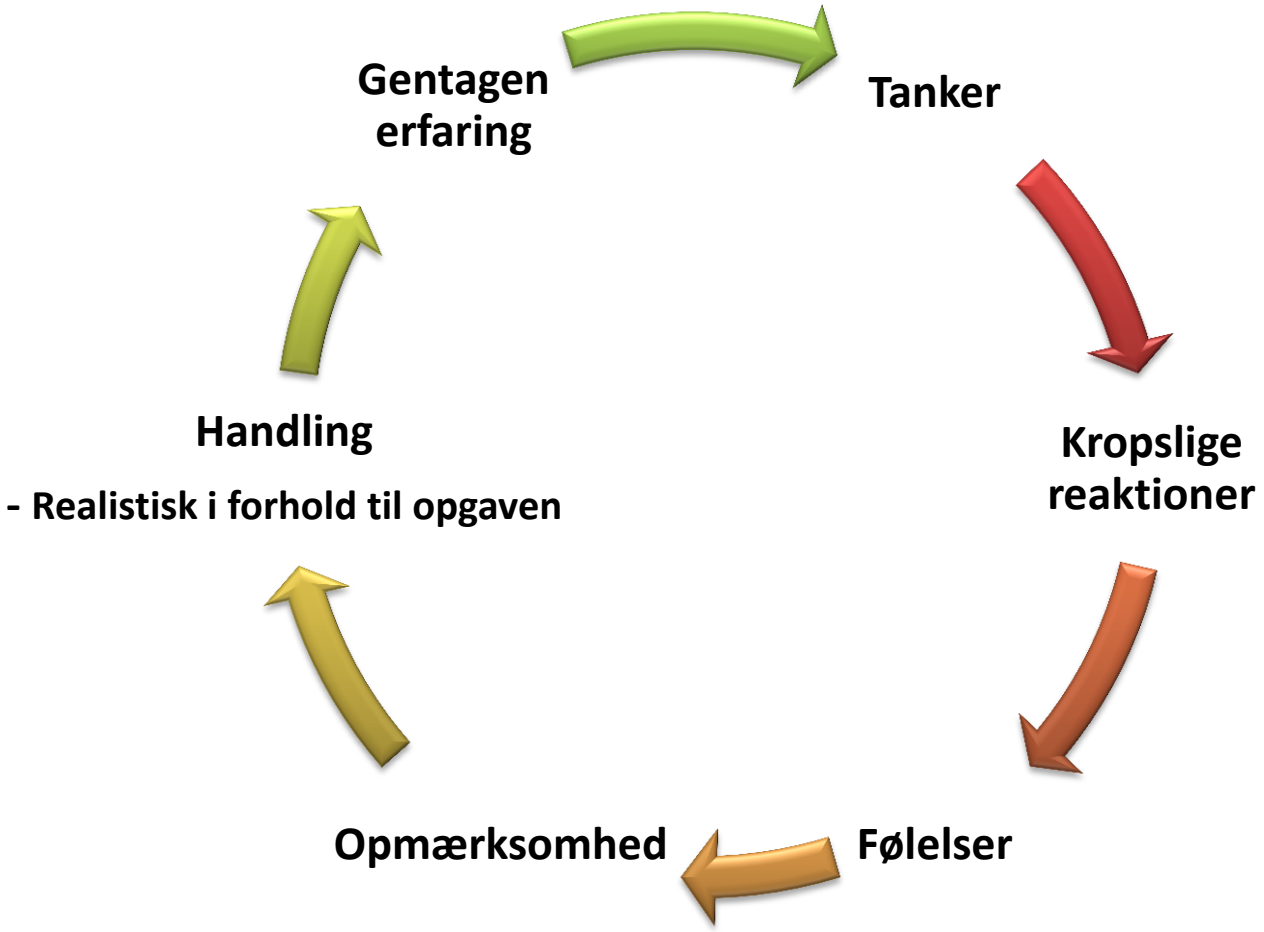
**Jeg mærker hele tiden min krop, lærerens kritiske blik..**

**Handling**

**– med henblik på sikkerhed**

Jeg stikker af… melder mig syg…

# Angstens gode cirkel



# Det sunde sind – 10 bud

At kunne vise og have tillid til andre

At fungere selvstændigt og tage ansvar for sit eget liv

At kunne mærke og vise følelser

At have selvtillid og udvikle egen identitet

At kunne tilpasse sig i samliv, under uddannelse og i arbejde

At have en moden samvittighed

At vise kærlighed og leve sig ind i andres situation

At have indre frihed til at tænke og føle

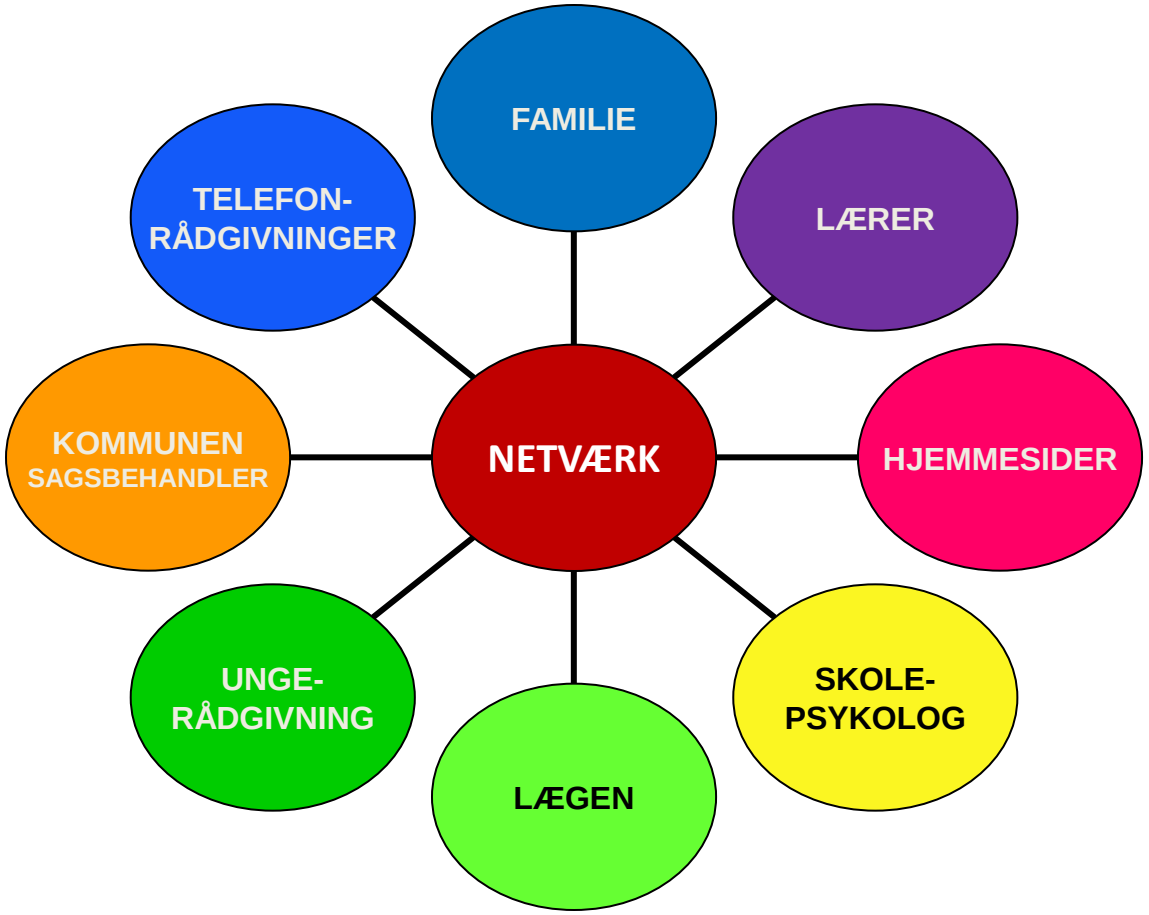
•At kunne reagere hensigtsmæssigt og fleksibelt under stress og pres.

At kunne være spontan og kreativ

(Kilde: Erik Simonsen)

PSYKIATRIFONDEN

# Hvor kan den unge få hjælp?



# Tak for i dag!