




Mental Sundheds barometer

Af og til slår livet knuder, og det kan være svært. Det kan der være mange forskellige årsager til, og der kan være flere på én gang.

Tag temperaturen på din mentale sundhed og trivsel. Kig på figuren og se hvilke punkter, der måske passer i din situation lige nu.

Hvordan er din mentale sundhed?

 God mental sundhed	 Mistrivsel og dårlig mental sundhed	 Meget dårlig mental sundhed - psykisk lidelse
<ul style="list-style-type: none"> • Er glad • Kan klare det meste • Har overskud til at tage sig af andre • Er aktiv og bruger tiden på ting som giver energi • Kan vende negative tanker til positive tanker 	<ul style="list-style-type: none"> • Har en kortere lunte • Sover dårligt • Har ikke så meget energi og svært ved at tage sig sammen • Har mindre overskud til at tage sig af andre • Modløshed 	<ul style="list-style-type: none"> • Er ked af det det meste af tiden • Orker ingenting • Reagerer aggressivt • Lukker sig inde • Føler sig isoleret og ensom • Selvmordstanker

Model udviklet af Regitze Siggaard

Hvis du er i en situation, hvor du mærker, at du får det mere og mere dårligt og har fysiske og/eller psykiske reaktioner, så er det nu, du skal gøre noget for at få det bedre. Det er vigtigt at spørge efter hjælp.

Hvor er løsningerne?

Det er svært, når ingen løsninger ligger lige for og det ikke er tydeligt, hvad det kræver at ændre situationen. Selv om det kan være svært at opsøge hjælp, så kan andre måske se muligheder, hvor du ikke selv kan lige nu.

Hvad kan du gøre, hvis du psykisk har det rigtig dårligt?

Tal med et menneske du har tillid til og som du mener, kan hjælpe dig videre.

Du kan også kontakte din skole eller din mentor.

Tag kontakt til din uddannelsesansvarlige eller din leder.

Hvis du er bekymret og ikke forstår dine reaktioner - så kontakt din læge.

Endelig kan du kontakte din fagforening og din sundhedsordning, hvis du har sådan en.

Og se også de links der henvises til på www.førstegang.dk under 'lærling/elev' > 'Hvis du ikke trives'.