

Psykisk sundhed

Sundhedsstyrelsens definition på psykisk sundhed lyder således: “*Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber*”. (Sundhedsstyrelsen, 2008).

Vi har alle en grad af psykisk sundhed. Den psykiske sundhed kan enten være høj eller lav. Ved lav psykisk sundhed mistrives man – og ved høj psykisk sundhed oplever man trivsel og velvære. Psykisk sundhed handler også om, hvordan vi håndterer vores dagligdags udfordringer. Alle mennesker oplever i løbet af deres liv perioder med højere og lavere grad af psykisk sundhed. Se modellen ’Psykisk sundhed’, som beskriver spændet mellem højt og lavt velbefindende samt rask og syg.

Psykisk sundhed og uddannelse

For alle unge er studiestart en udfordring. For nogle unge er det positivt og spændende – for andre unge er det forbundet med angst, stress og ubehag. De fleste unge klarer sig godt igennem studiestart, men nogle unge mistrives i en sådan grad, at det påvirker deres psykiske sundhed negativt.

Psykisk sundhed påvirkes også af kriser. Det kan fx være, at en kæreste slår op eller et tæt familiemedlem dør. Vi reagerer forskelligt på kriser og vi har forskellige mestringsstrategier til at komme igennem kriser. Nogle søger hjælp ved at inddrage deres nære relationer, mens andre går alene med problemerne.

Nogle unge har brug for særlig hjælp til at udvikle gode mestringsstrategier for at klare sig igennem en uddannelse. Du kan hjælpe elever med lav psykisk sundhed ved at:

- Spørge eleven, hvordan han eller hun har det. (Hent inspiration i ’Samtaleguiden’, som du kan finde i litteraturlisten på sitet).
- Spørge eleven om tidligere succeser – og hvordan han eller hun tidligere har håndteret udfordringer.
- Fortælle, hvilke muligheder du som lærer/vejleder har for at hjælpe eleven – og hvordan skolen kan hjælpe eleven til at gennemføre uddannelsen.