

DOAVISA

DOAVISA ER EN VEGGAVIS SOM HANDLER OM KROPP, FØLELSER, SEKSUALITET OG GRENSESETTING, ALTSÅ SPENNENDE TEMAER SOM MANGE KAN SYNES DET ER LITT PINLIG Å SNAKKE OM. DENNE UTGAVEN AV DOAVISA HANDLER OM **PSYKISK HELSE**. GOD LESING!

PSYKISK HELSE

Alle har en psykisk helse! Og alle har ulike typer følelser og tanker inni oss, både negative og positive. Det å ha det vanskelig og slite med ting noen ganger er en del av livet og det å være menneske. Når negative tanker og følelser varer lenge og blir vanskelig å leve med, er det lurt å snakke med noen om det, for eksempel med familie, venner, en lærer eller legen din. Man trenger ikke alltid trøst eller råd. Ofte er det deilig bare å få fortalt det til noen. Det er som regel bedre enn å sitte alene med negative tanker og følelser.

Minoritetsstress

Alle mennesker opplever stress. Minoritetsstress er knyttet til diskriminering og at andre misforstår vår identitet og kultur. Dette kan gjør at vi begynner å bli redd for andre menneskers reaksjoner, at vi skammer oss og får vonde følelser.

De fleste som skal skape seg et nytt liv i et nytt land har mange ulike følelser og tanker. Hvor godt du trives endres med tiden, og mange går gjennom den samme utviklingen. Forskere har delt inn utviklingen i fire ulike faser:

1. TURISTFASE

I begynnelsen er mange i det vi kaller turistfasen. I denne fasen er ting nytt og spennende. Det mye spennende å se, oppleve, smake på og prøve!



2. SJOKKFASE

Etter en stund kan ting blir litt vanskeligere. Savn og ønske om å reise tilbake kan komme, og samtidig må du lære deg nytt språk og nye regler. Det at man ikke kjenner til samfunnet, kan gi en følelse av å ikke ha kontroll. Denne fasen kan være veldig slit-som og vanskelig å være i.



3. REAKSJONS- OG BEARBEIDINGSFASE

Heldigvis går ofte sjokkfasen over litt etter litt. Kanskje lærer du litt mer språk, finner ut hvor du kan kjøpe matvarer du trenger, og kanskje får du nye venner. Mange små og store ting kan gjøre at du synes det går litt bedre. Det er et godt tegn når du kan begynne å spøke litt og le av deg selv.

4. NYORIENTERINGSFASE

«Jeg har det bra» vil du begynne å tenke og føle etter hvert. Du begynner å venne deg til tanken på at her skal du fortsette å bo. Kanskje begynner du også å legge merke til positive ting rundt deg som du ikke har sett før. Det kan fortsatt være vanskelig og tungt å lære språk og bygge seg et nytt liv, men du opplever at det går litt bedre og at du klarer å se framover. I denne fasen finner du ut hvilke nye ting du må lære deg, hva du kan beholde fra kulturen og livet du var vant til før du kom til Norge, og hva du må tilpasse.

VISSTE DU AT:

- Hjernen vår påvirkes av lys?
- Ni av ti voksne i Norge er i dårligere humør og er trette om vinteren enn om sommeren?

Mange synes vinteren er kald, mørk og lang. Hjernen vår påvirkes av hvor mye dagslys vi får. Veldig mange er i bedre humør om sommeren enn om vinteren. Noen får store problemer om vinteren som går over når våren kommer igjen. Dette kalles vinterdepresjon.

Tegn på vinterdepresjon:

- Du sover mer
- Du føler deg aldri uthvilt
- Du er mer sulten og spiser mer, særlig søtsaker
- Du blir sittende hjemme og vil ikke finne på ting
- Du er trist og lei deg

Husk at du ikke er alene, mange opplever dette!

DETTE KAN DU GJØRE OM DU FØLER DEG TRIST OG TRETT:

1. Gå ut – gjerne en tur hver dag! Mange sitter inne og liker ikke å gå ut når det er mørkt og kaldt. Men det er lurt å få seg en tur ut hver dag og få med seg litt av det lille dagslyset vi har.
2. Tren. Når du trener, lager kroppen endorfiner, som får deg til å slappe av og bli glad. Det trenger ikke å være på treningsstudio, det viktigste er å røre seg, og å bruke litt krefter så pulsen øker og du puster litt fortere.
3. Snakk med andre om det. Ta det gjerne opp med legen din, eller med noen andre du stoler på. Mange opplever det samme som deg, og det er sikker noen som kan gi deg råd om hva som er lurt å gjøre!

Sidetmedord.no er et tilbud på nett til alle som foretrekker å skrive om det som er vanskelig i livet. Åpent hele døgnet, alle dager i uken, året rundt

Mental Helse har en gratis og døgnåpen Hjelpetelefonen 116 123 for alle som trenger noen å snakke med.

Kirken SOS har både en hjelpetelefon 22400040 og chat www.soschat.no