



Psykisk helse og hjelpetilbud

Yuliya Haugland, psykolog

Webinar i regi av FHI

23.03.2023



Nasjonalt politikk innenfor psykisk helse

- skal bidra til helsefremming og forebygging av psykiske helseproblemer
- sørge for at personer med psykiske plager og lidelser gis nødvendig hjelp og gode tjenester



Psykisk helse og livsmestring hos barn og unge

Livsmestring og helse i barnehagen (Rammeplanen 2017)

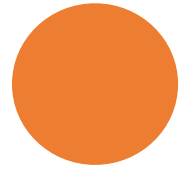
- Trygghet
- Bli kjent med egne og andres følelser
- Samspill, felleskap og vennskap
- Mestring og håndtering av utfordringer
- Ro, avslapning og hvile
- Fysisk aktivitet og motorisk utvikling
- Sunne helsevaner og måltid

Folkehelse og livsmestring (Læreplanverket 2020)

- Fremme god psykisk og fysisk helse som gir muligheter for å ta ansvarlige livsvalg
- Forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv
- håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte
- Lære om mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres
- Kunne håndtere tanker og følelser og relasjoner



Helsetjenester til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente (Nasjonale veileder)



Kap.7 Psykososial oppfølging

- Traumer og psykiske lidelser
- Traumatiserte, torturerte og krigsskadde
- Tverrfaglige helseteam
- Barn og barnefamilier
- Aktivitet og meningsfull hverdag
- Psykisk helsehjelp
- Forebygging av rusmiddelbruk og kriminalitet
- Kompetanseheving om psykisk helse



Krisereaksjoner



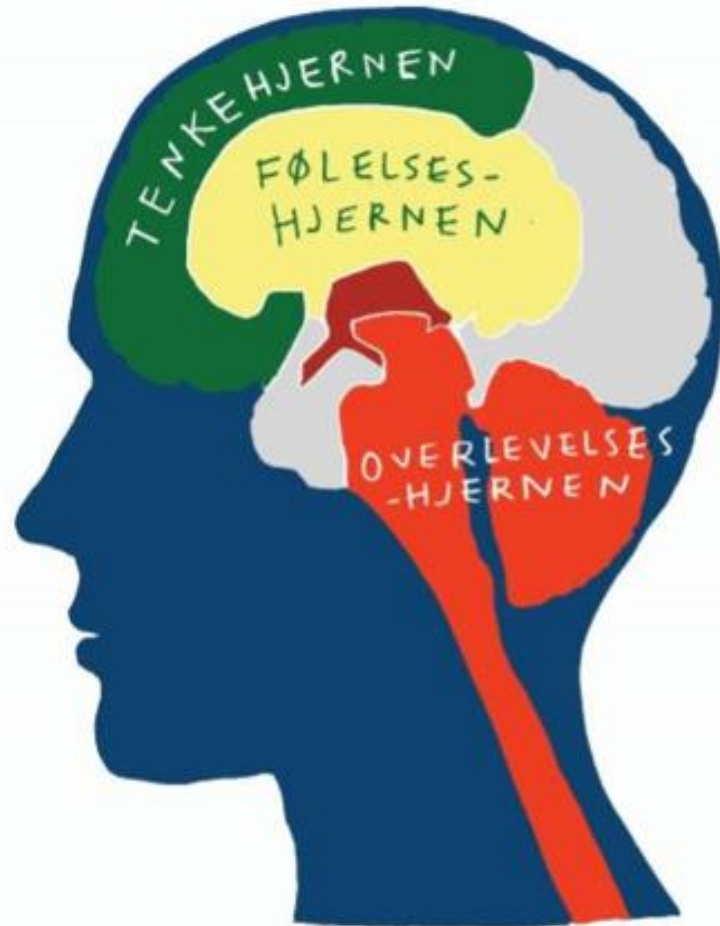
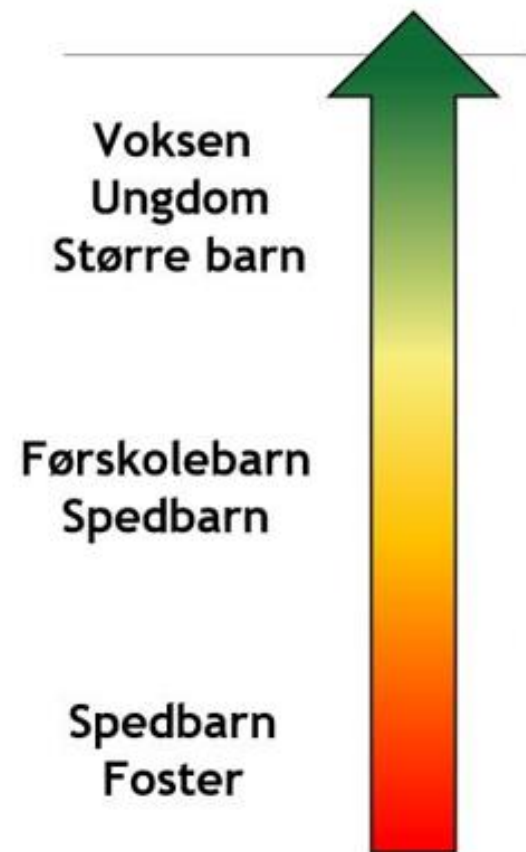
Vanlige kroppslige reaksjoner

- søvnvansker, plagsomme drømmer
- konsentrasjonsvansker
- hukommelsessvikt
- årvåkenhet og vaksomhet
- økt skvettenhet
- hjertebank, hyperventilering
- svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- uro, engstelse
- fysiske reaksjoner når noe minner om hendelsen

Vanlige tanker og følelsesmessige reaksjoner

- sjokk, uvirkelighetsfølelse, som å være i et mareritt
- vanskelig å forstå og akseptere det som har skjedd
- fravær av følelser
- intense følelser når noe minner om hendelsen
- tristhet, savn, lengsel, smerte
- sinne, irritasjon, frustrasjon
- angst, frykt, redsel, maktesløshet
- tankekaos, grubling
- likegyldighet, meningsløshet
- selvbebreidelse, skyldfølelse

Hjernens utvikling og den tredelte hjernen



FUNKSJON

Tenkehjernen
Abstrakt resonnering,
språk, rasjonalitet,
planlegging og
organisering

Følelsehjernen
Følelser,
relasjoner/tilknytning,
seksuell atferd

Overlevelshjernen
Blodtrykk, hjerterytme,
kroppstemperatur, pust,
motorikk, sansning

Råd for å håndtere krisereaksjoner

- Søk samhold og støtte hos mennesker rundt deg. Husk at du ikke er alene om opplevelsene av krigens grusomhet.
- Forsøk å etablere struktur på dagene
- Vurder å begrense informasjonsinnhenting/medietid til faste tider på dagen, og unngå dramatiske nyheter på kveldstid før du skal sove.
- Husk at du trenger restitusjon og pauser for å kunne håndtere det som skjer.
- Å bevege kroppen hjelper både til å håndtere reaksjoner og til mental bearbeidelse av vonde opplevelser.
- Fokuser på pusten din hvis du kjenner uro. Rolige inn- og utpust kan bidra til å roe ned kroppslige reaksjoner.
- Bruk sansene for å holde fokus på at du er trygg nå
- Ikke ha for høye forventninger til deg selv – gjør så godt du kan
- Unngå å bruke alkohol eller andre rusmidler som en måte å dempe egne reaksjoner.



Profesjonell hjelp

- **Hvis det står om liv og helse ring 113**
- Nærmeste legevakt tlf. 116 117, du kan spørre om å snakke med psykiatrisk legevakt eller annen psykologtjeneste
- Fastlegen (hjelp med lette og moderate lidelser, samtalebehandling, medisinsk behandling)
- Psykisk helsetjeneste i kommunen
- Spesialisthelsetjeneste
- Hjelpetelefoner



Kommunenes ansvar og tjenester

Tjenestetilbudet for personer med psykiske plager og lidelser kan blant annet omfatte:

- utredning og behandling
- rådgivning og veiledning
- psykososial støtte; det inkluderer hjelp til å skaffe bolig og ikke minst hvordan man får hjelp i egen bolig
- henvisning til psykisk helsevern i spesialisthelsetjenesten

I tillegg har sosialtjenesten og den øvrige arbeids- og velferdsforvaltningen en rekke ansvarsoppgaver, tjenester og tilbud som også omfatte personer med psykiske plager og lidelser, herunder økonomiske ytelser, arbeidsrettet rehabilitering, midlertidig botilbud mv.



Spesialisthelsetjenestens ansvar



- Spesialisthelsetjenesten har ansvar for å tilby befolkningen spesialiserte tjenester.
- Utredning og behandling kan foregå i poliklinikk, i regi av ambulante tjenester eller i forbindelse med døgninnleggelse.
- Distriktpsikiatriske sentre (DPS) og poliklinikker i psykisk helsevern for barn og unge (BUP) er desentraliserte spesialisthelsetjenester som skal dekke behov for utredning, behandling og akutt helsehjelp.
- Sykehusene ivaretar utredning og behandling av tilstander med behov for spesialisert kompetanse, blant annet for rus- og avhengighetslidelser, alderspsykiatri, psykoselidelser, spiseforstyrrelser, sikkerhets- og akuttpsykiatri.

Selvivaretakelse og styrking av psykisk helse

- Sammenheng med fysisk helse (søvn, mat, fysisk aktivitet)
- Aktivisering/aktiviteter
- Tilhørighet
- Sosial støtte
- Stabilitet og struktur i hverdagen
- Mening
- Evne til å håndtere motgang og belastninger



Hjelpetelefoner/ Гарячі лінії

Mental Helse Hjelpetelefonen –

Телефон допомоги з ментального здоров'я -
tlf. 116 123 (hele døgnet)

Kirkens SOS - Церковний SOS -

Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)

Alarmtelefonen for barn og unge - Гаряча лінія
для дітей та юнацтва - Telefon 116 111

Nærmeste legevakt - Найближча служба
невідкладної допомоги - Telefon 116 117

