

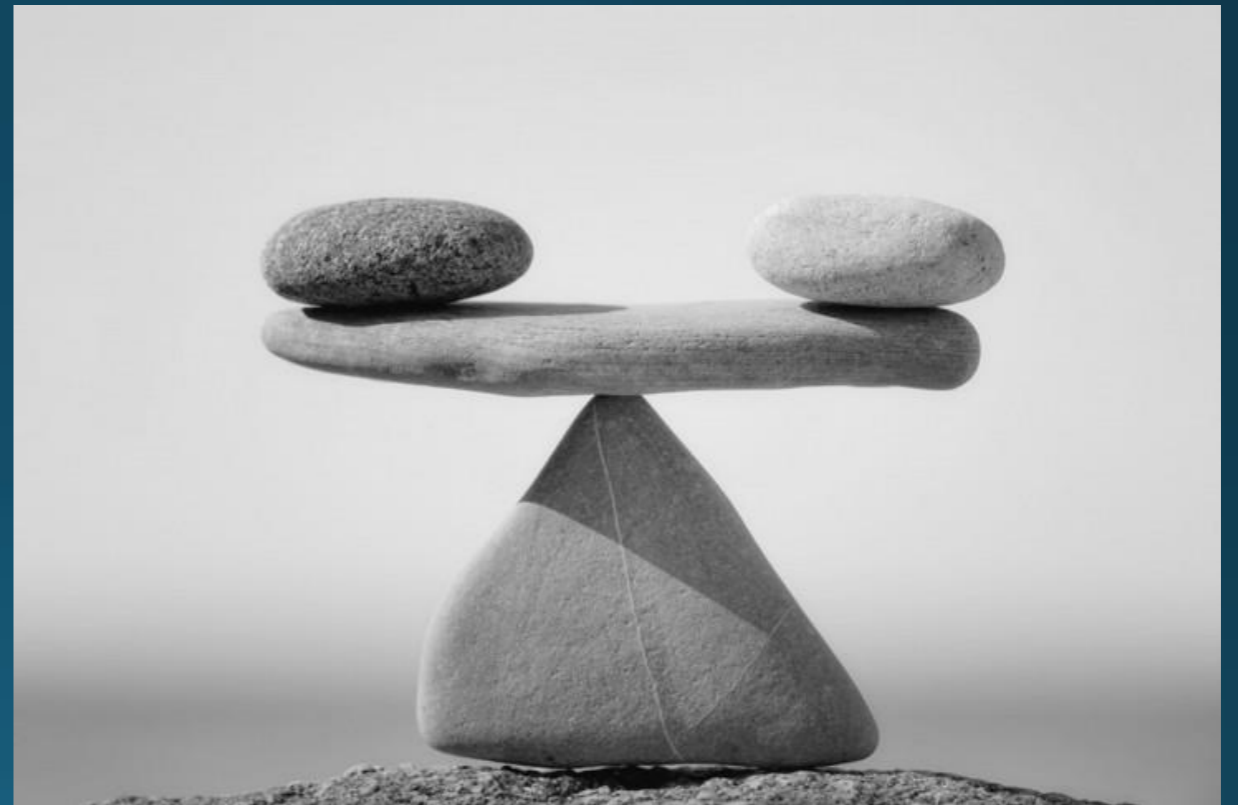


Geðheilbrigði

Hvað get ég gert?

Hvað er góð geðheilsa?

- Jafnvægi?
- Góð sjálfsmynd?
- Þekkja tilfinningarnar?
- Hvað skiptir þig máli?

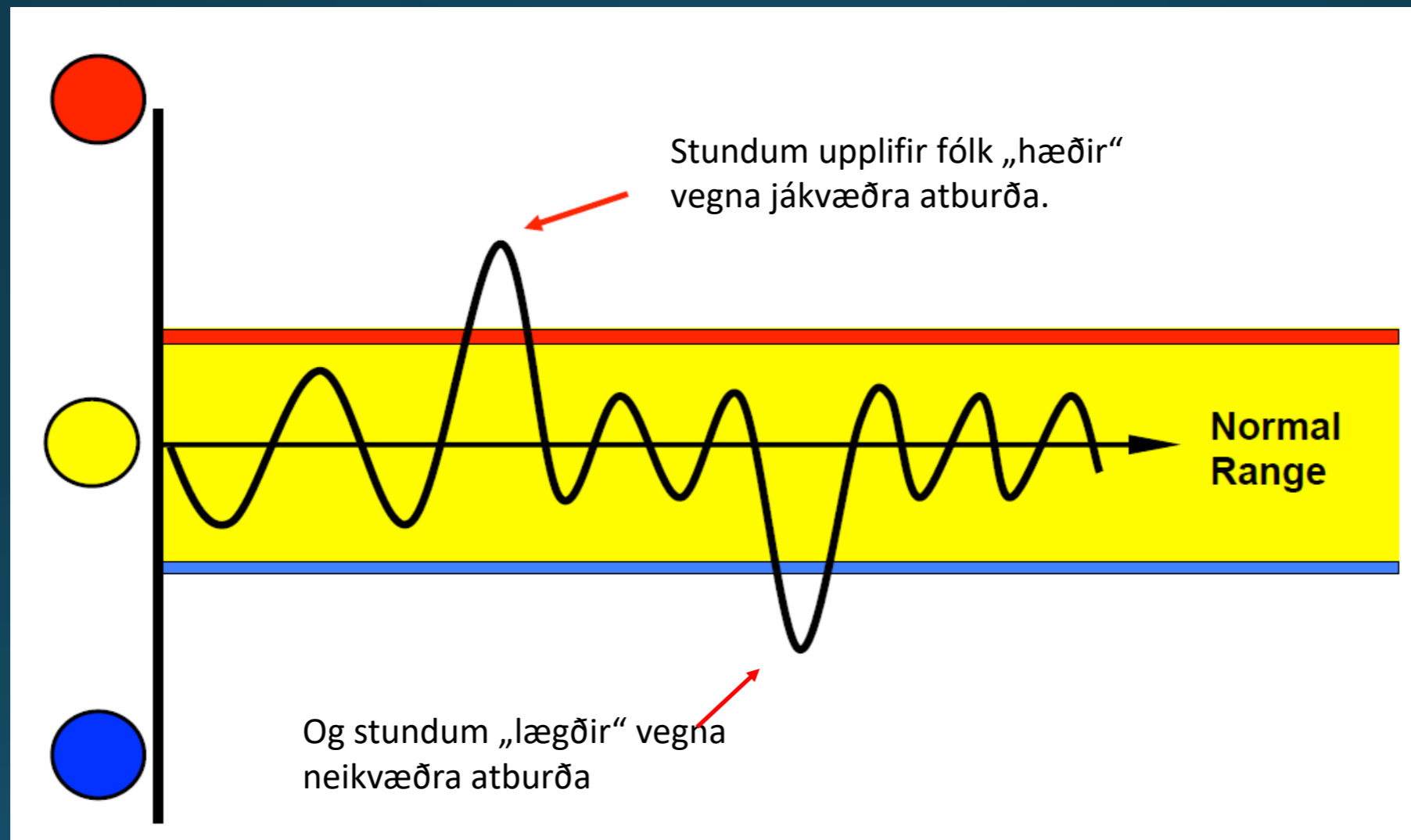


Til að okkur líði vel

Hvernig viðhöldum við góðri geðheilsu?



Venjulegar skapsveiflur



Yfirleitt ákveðið bil

Hvað eru geðsjúkdómar?

Getið þið nefnt einhverja?

Eru fordómar fyrir fólki með geðsjúkdóma í samfélaginu?

Hvernig væri hægt að breyta því?



Heilinn

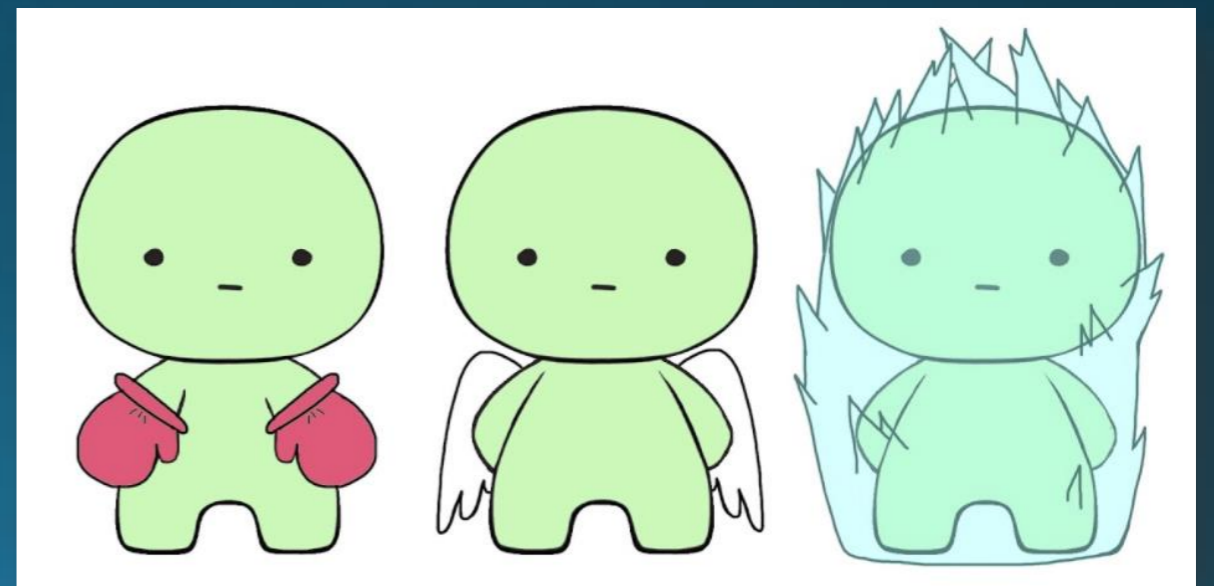


KVÍÐI →
eðlileg tilfinning

Frumviðbragð mannsins



↑ Hjartsláttur
↑ Öndunartíðni
↑ Sviti
↓ Melting



Þegar kvíði verður óhjálplegur

Stoppa okkur í að
gera það sem
okkur finnst
skemmtilegt eða
er nauðsynlegt



Þunglyndi



Margir ólíkir þættir valda þunglyndi

Mismunandi einkenni

Ef okkur fer að líða illa flesta daga og hættum að ráða við ástandið er mikilvægt að leita aðstoðar



Sjálfsvígshugsanir

- Ítrekaðar sjálfsvígshugsanir (hugsanir um að við viljum ekki lifa lengur) sem við losnum ekki við geta verið merki um alvarlega vanlíðan → mikilvægt að leita sér hjálpar
- Hjálp að fá:
 - Foreldrar – kennarar – skólahjúkrunarfræðingar – námsráðgjafar – heimilislæknar - sálfræðingar
 - 1717 hjálparsími Rauða krossins



Dæmi um tauga- og geðraskanir

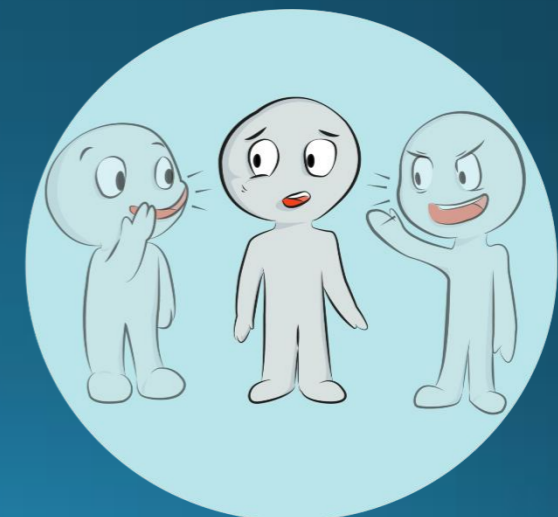


ADHD

Átraskanir

Geðrof

Geðklofi



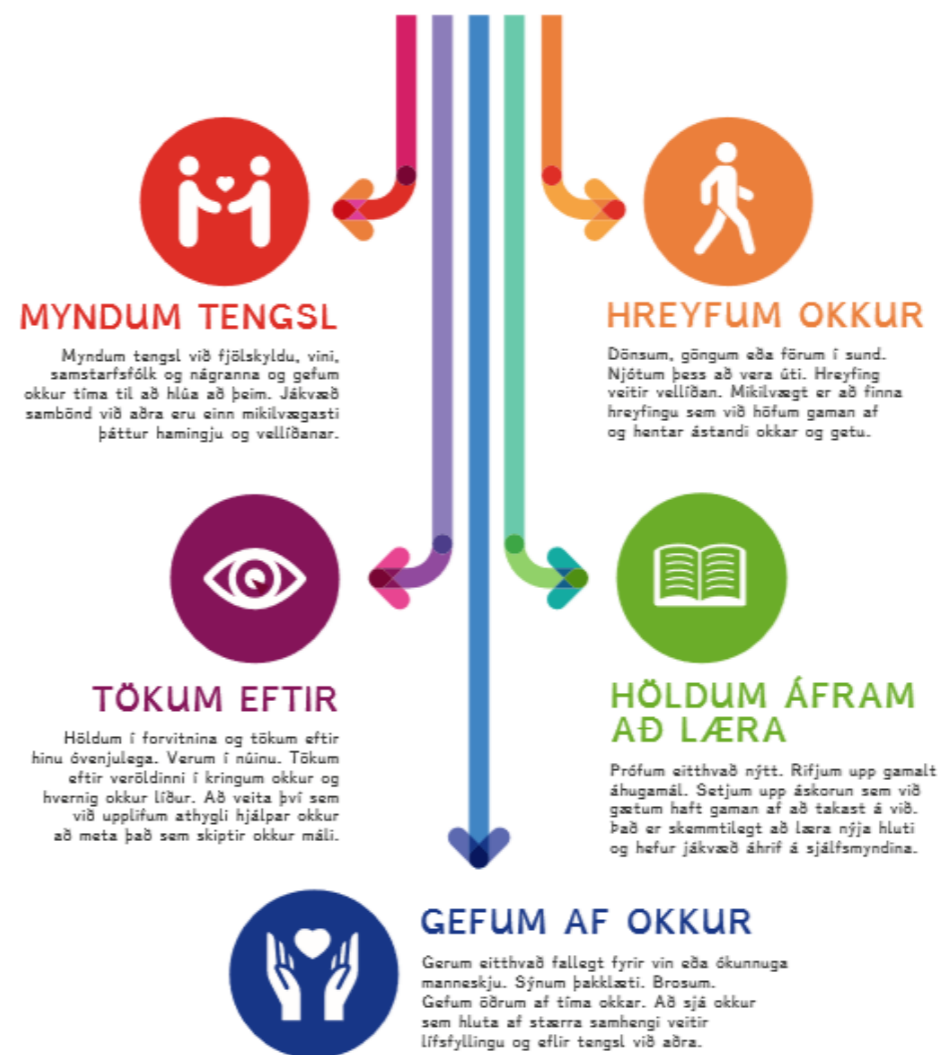
Seigla – hvað er það? Hvernig styrkjum við hana?



Hvað þarft þú?

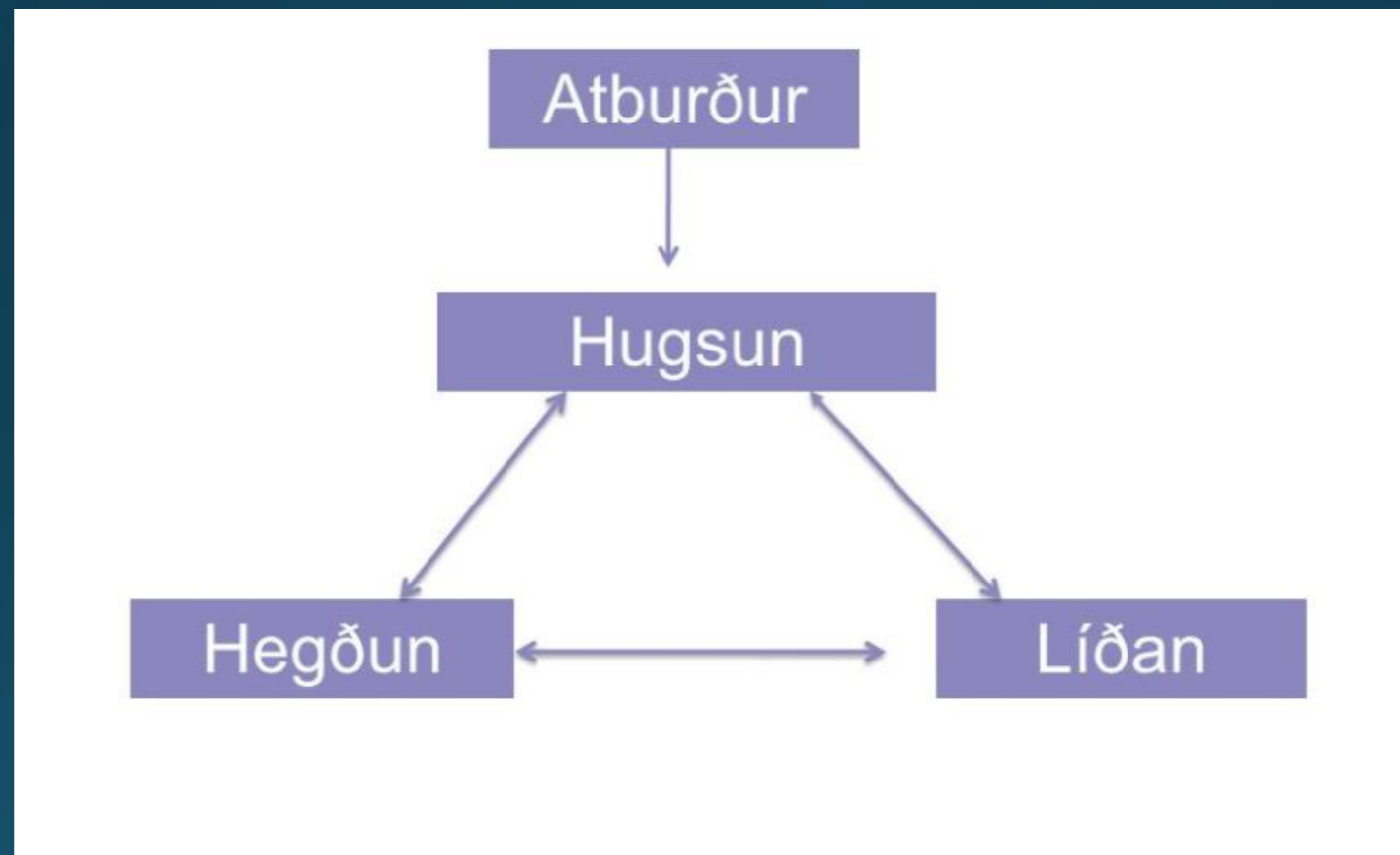


Fimm leiðir að vellíðan



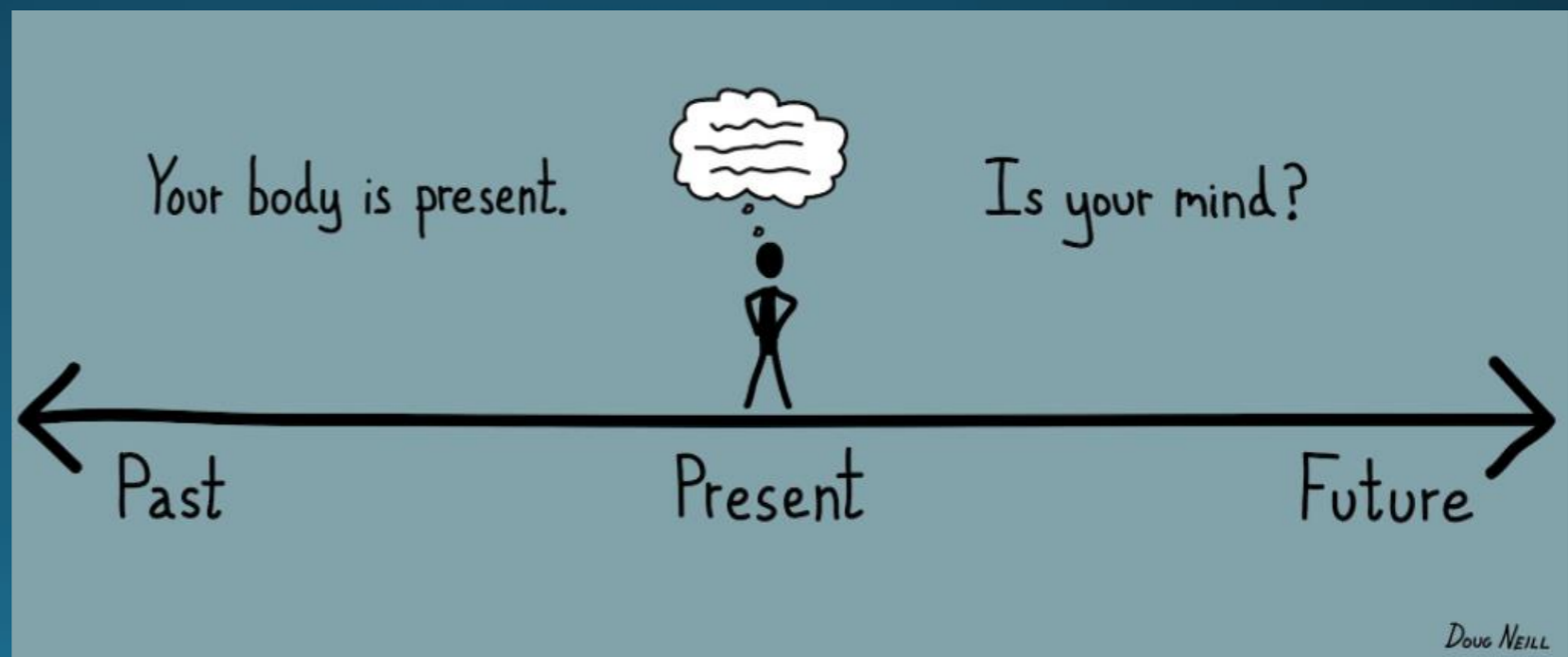
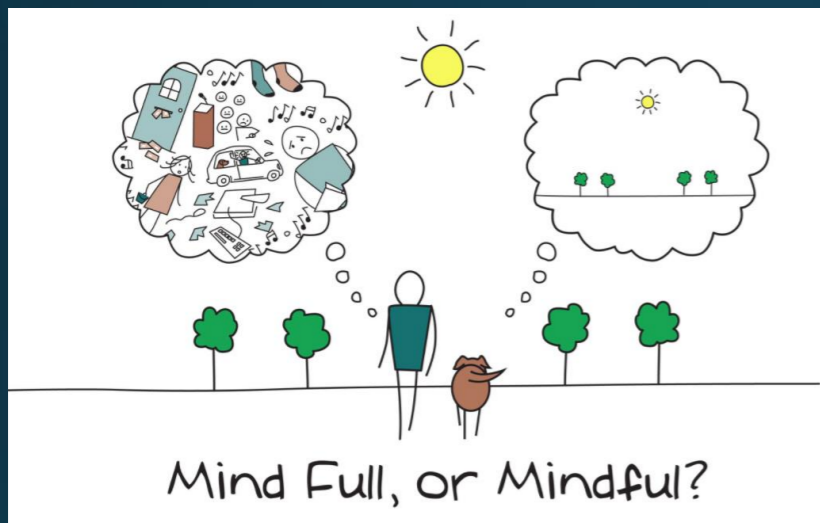
HAM – leið til hjálpar

Hugræn atferlismeðferð



Núvitund – leið til hjálpar

Hjálpar okkur að taka eftir því sem er að gerast hér og nú
Eykur þannig vellíðan okkar



Doug Neill

Núvitundaræfing

Gott að taka smá tíma
fyrir okkur

Vera hér og nú

Hvað finnum við?



Hvað geri ég ef vinur leitar til mín?

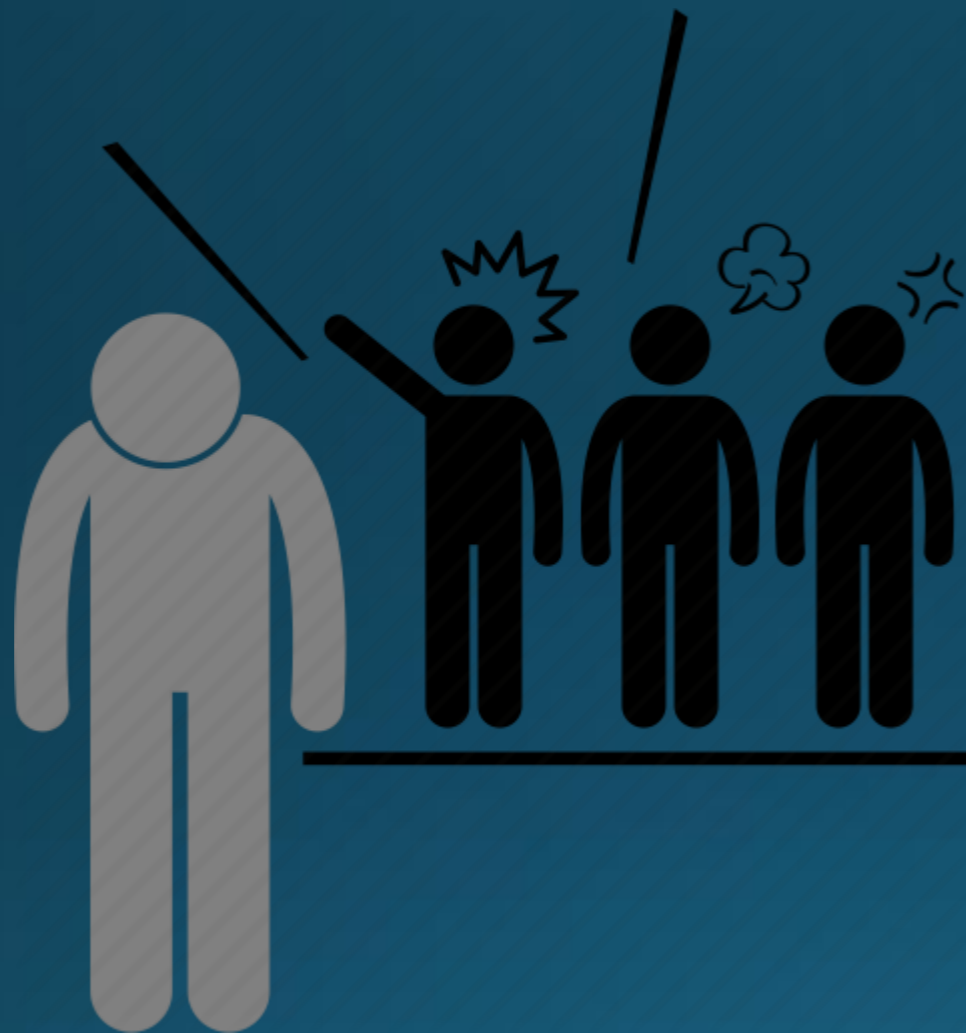
Verum vakandi yfir vinum okkar ef:

- Áhugaleysi á hlutum sem áður vöktu ánægju
- Uppgjöf, er sama um allt
- Einkunnir lækka
- Hegðunarvandi í skólanum
- Miklar fjarvistir frá skólanum
- Neysla

Stuðningur:

- Hlusta
- Ekki dæma
- Vera til staðar
- Hvetja til að segja fullorðnum frá
- Þjóðast til að koma með til skólahjúkrunarfræðings, námsráðgjafa og/eða kennara

Fordómarnir

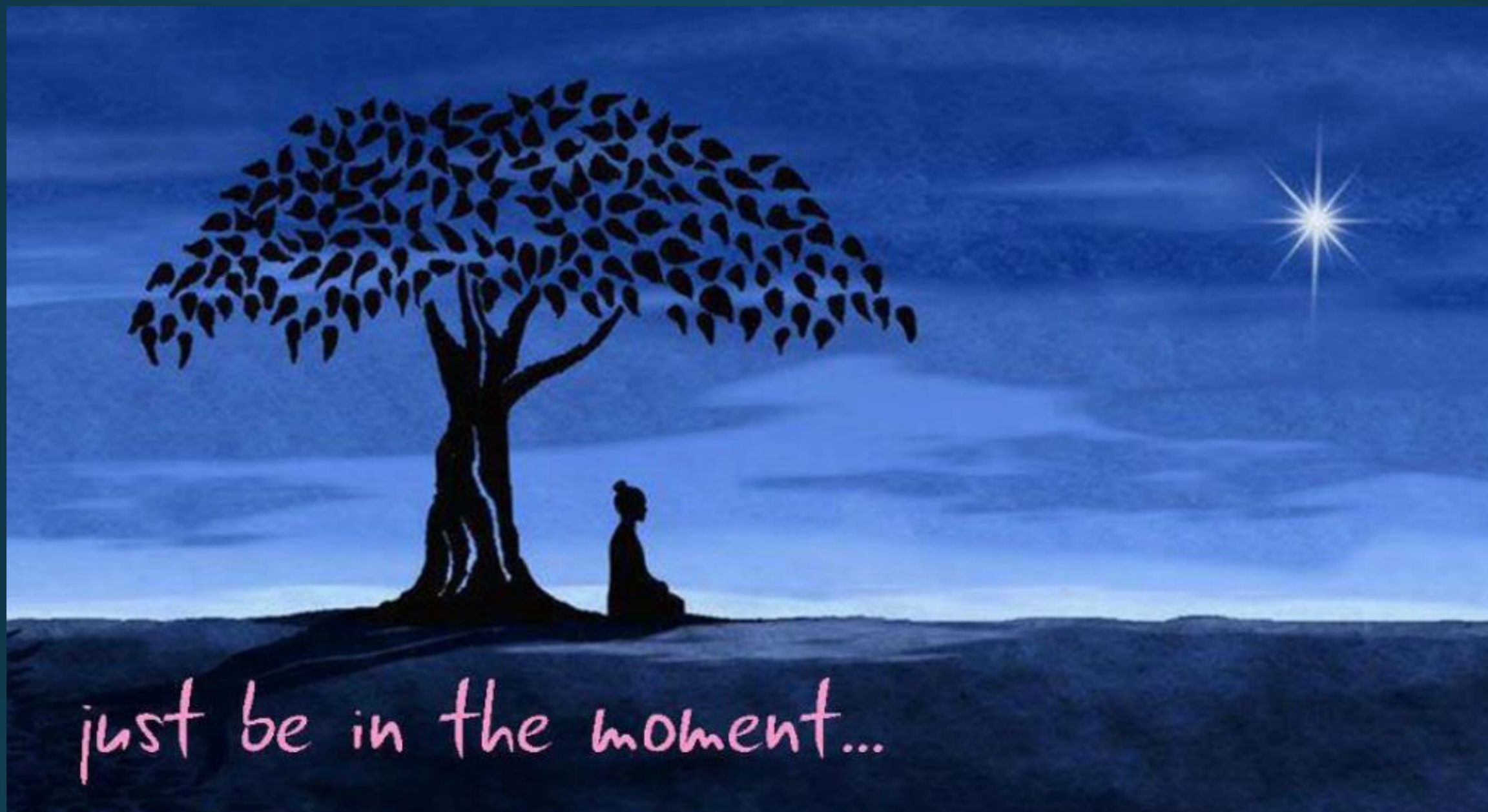


Hver og einn þarf
að horfa inn á við á
eigin fordóma

Þannig lærum við
að þekkja þá og
vinna gegn þeim

Þurfum öll sem samfélag að vinna gegn fordómunum

Andleg heilsa jafn mikilvæg og líkamleg heilsa [Ískápurinn](#) [Fótboltaæfingin](#) [Sjúkrarúmið](#)



Eru einhverjar spurningar?

Gangi ykkur vel