

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse 10. oktober. Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap om psykisk helse - vi har alle en psykisk helse.

Fakta om Verdensdagen for psykisk helse:

- Verdensdagen er landets største dugnad for psykisk helse.
- Formålet er å øke kunnskapen om og bedre holdningene til psykisk helse.
- Verdensdagen er en grasrotkampanje der tusenvis av lokale arrangører og ildsjeler hver høst setter psykisk helse på dagsorden i sitt lokalsamfunn.
- Verdensdagen virker. Verdensdagen øker åpenheten om psykisk helse og bygger ned tabuer og fordommer. Verdensdagen bidrar til at enkeltmennesker og samfunnet som helhet, blir flinkere til å mestre psykiske vansker.
- Verdensdagen er finansiert av Helsedirektoratet og koordinert av Mental Helse Norge, landets største bruker- og interesseorganisasjon for psykisk helse.
- Verdensdagen for psykisk helse er en offisiell FN-dag og markeres over hele verden 10. oktober hvert år. Den første markeringen var i 1992.
- Det er i dag den største kampanjen for psykisk helse i verden

Fakta om psykisk helse

Under finner dere generell fakta om psykisk helse.

Hvor vanlig er psykisk sykdom?

- Psykiske plager er vanlig. Omtrent halvparten av befolkningen vil oppleve å ha psykiske problemer en eller flere ganger i løpet av livet. Det store flertallet blir friske.
- Folkehelseinstituttets store levekårsundersøkelse viser at noe over 300 000 nordmenn sliter med psykiske problemer. Dette er noe mindre enn for ti år siden.
- 13 prosent av befolkningen hadde vært sykmeldt eller trygdet på grunn av psykiske problemer det siste året
- 15 prosent av befolkningen sier de har hatt vansker med å sove i løpet av de siste tre månedene. Om lag like mange sier de er lite tilfreds med livet.

Hva er psykisk sykdom?

- **Psykiske plager** er lettere former for angst og depresjon, alkoholmisbruk og enkle fobier som ikke karakteriseres som diagnoser.
- **Psykiske lidelser** er når symptombelastningen er så stor at det kan stilles en diagnose som for eksempel alvorlig depresjon, schizofreni og manisk-depressiv lidelse.
- **Depresjon** - Alle mennesker vil fra tid til annen føle tristhet, ensomhet eller sorg, for eksempel ved tap av noe eller noen man er glad i. Dette er en naturlig del av livet, og går som oftest over av seg selv. Det er først når plager som nedstemthet, manglende lystfølelse og interesse, konsentrasjonsvansker og skyldfølelse vedvarer og i vesentlig grad går utover vår hverdagsfungering, at det er snakk om en depressiv lidelse.
- **Angster** et naturlig og nødvendig signal om fare, og gjør at kropp og sinn raskt forbereder seg på å møte en utfordring eller trussel. Hjertet slår raskere og pusten går fortere, noe som bringer mer oksygen til muskulaturen slik at du kan løpe fortere eller slåss bedre i en flukt- eller kampsituasjon. Angsten bør behandles hvis den blir for sterk, for langvarig, eller hvis den kommer uten at det egentlig er fare på ferde.
- **Psykose** er ikke én bestemt lidelse, men en betegnelse som brukes når vi får inntrykk av at mennesker mister kontakt med vår felles virkelighet. I dagligspråket kalles det ofte sinnssykdom.
- **ADHD** er oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker, impulsivitet og hyperaktivitet som varer over lengre tid, har vist seg i ulike situasjoner, og skapt betydelige problemer for personen og/eller omgivelsene.
- **Schizofreni** er en relativt sjelden tilstand og ca. en prosent av befolkningen vil ha den i løpet av livet. Dette dreier seg om svært alvorlige psykotiske symptomer som varer en måned eller mer. Symptomene dreier seg om vrangforestillinger, hallusinasjoner og tilbaketrukkethet

Hvor kan man få hjelp?

Fastlegen:

De fleste med psykiske lidelser blir behandlet hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate psykiske lidelser – både ved hjelp av samtalebehandling og medisiner.

Legevakten:

Dersom du trenger hjelp, men ikke får tak i fastlegen din, kan du kontakte legevakten. Legevakten tar seg spesielt av akutte skader, sykdommer og problemer.

Psykisk helsearbeid i kommunene:

Kommunen skal gi behandling og støtte til personer som har psykiske problemer. Dette kan omfatte hjelp og støtte til å skaffe seg egen bolig, bistand til arbeid og utdanning, ulike aktivitetstilbud og økonomisk veiledning, i tillegg til ulike behandlingsopplegg.

Distriktpspsykiatriske sentre:

Disse er organisert som poliklinikker, dag- eller døgnavdelinger. Ved disse sentrene får du hjelp, både hvis du har akutte problemer og behov for langtidsoppfølging.

Psykiatriske sykehus:

Psykiatriske sykehus spesialisere seg på psykiske lidelser. Her er plass til både akutte tilfeller og mennesker som trenger pleie over tid. Sykehuset er ofte delt inn i spesialavdelinger, eller såkalte poster, som spesialisere seg innen ulike psykiske lidelser.

Hjelpetelefoner:

Hvis du trenger noen å snakke med, kan du ringe en av følgende telefoner. Du kan være anonym.

- Hjelpetelefonen (Mental Helse) er alltid åpen: 116 123 - Eller skrive til nettsjeneren www.sidetmedord.no
- Kirkens SOS: 22 40 00 40.
- Arbeidslivstelefonen (Mental Helse): 225 66 700.
- Hjelpelinjen for spilleavhengige (åpen fra 09 til 21): 800 800 40.