



## Lärarhandledning till serien Lifvet samt till applikationen "Klara Lifvet"

Det här dokumentet kan användas som lärarhandledning för dig som vill arbeta med programmen och applikationen i din undervisning. Detta är ingen handledning i klassisk bemärkelse, men innehåller både fakta, tips och underlag för diskussion och fördjupning. Överst i dokumentet finns "Därför mår du dåligt – en handbok för unga" och sedan en guide i hur du använder applikationen "Klara Lifvet", som är ett komplement till programmen.

### Om tv-serien

Lifvet handlar om ungdomar som mår dåligt, men inte riktigt vet varför. Varför är det så svårt att be om hjälp? Och hur ska man som kompis hjälpa till?

### Del 1: Depression

Om depression, skam, kreativitet och att resa sig. Kevin har flera gånger varit så djupt deprimerad att han inte har kunnat ta sig till skolan.

### Del 2: Ångest

Om social fobi, ångest, skolresa, att övervinna sig själv och konsten att ta emot hjälp. Vi följer Melanie vars sociala fobi har gjort att hon missat mycket av skolan

### Del 3: Självkänsla

Om kriminalitet, sargad självkänsla, droger, våld och att våga förändras. 20-åriga Timmie har suttit inlåst i fem år. Hur reser man sig från en lång period av destruktivitet och utanförskap?

### Del 4: Stress

Om ångest, depression, självmord och skapande. Vi följer Björk som känner sig annorlunda och inte riktigt passar in. Möt också fotbollsspelaren Martin Bengtsson som mitt i proffskarriären tampades med svår depression. Panelen träffar Musse Hasselvall och får testa brottning.

### Del 5: Må bra

Om ångest, depression, självmord och skapande. Vi träffar Björk som känner sig annorlunda och inte riktigt passar in.

### Om applikationen Klara Lifvet

Klara Lifvet är en applikation som fungerar både i mobilen och på webben. Med hjälp av applikationen kan eleverna utmana och testa sig själva – men också träna sig i att må bättre.

# Därför mår du dåligt.

En handbok utifrån tv-serien **Lifvet**  
Om depression, ångest, stress,  
självkänsla och hur du kan må bättre.

# Hej!

Vi har gjort tv-serien Lifvet som handlar om att må dåligt och hur man kan ta sig igenom det jobbiga för att må bättre. När vi jobbade med serien bestämde vi att vi ville göra lite mer – den här handboken. Den är för dig som mår dåligt, har en kompis som inte mår bra eller bara vill veta mer om depression, ångest, panikångest och stress. Du kan också läsa om självkänsla som betyder väldigt mycket för hur du mår och hur du kan göra för att må bättre. Vi kan inte ge dig svar på allt men en bra början för att gå vidare.

I slutet av handboken finns en lista med ställen dit du kan vända dig för hjälp. I **PLAY**: [www.ur.se/play](http://www.ur.se/play), kan du se hela tv-serien.

Ta hand om dig! Hälsningar, Lifvet-redaktionen.

## INLEDNING

**DET VIKTIGASTE I LIVET** är att ta hand om sig själv och förstå att den viktigaste personen i ditt liv är du. Det betyder inte att du ska sluta tänka på andra. Bara att du ska ta hand om dig själv, ta dig själv på allvar och vara snäll mot dig själv. Mår du bra sprids det till de som finns i din närhet, din familj och dina vänner. Självklart kan du inte må jättebra jämt, alla mår dåligt ibland. Att låta sig själv må dåligt är en del av att vara snäll mot sig själv. När det är jobbigt finns det många olika sätt för att må bättre. Genom att ta hjälp, prata med andra, läsa på och testa olika metoder kan du lära dig att klara av dåliga perioder bättre. Och även om du inte mår dåligt finns det massor du kan lära dig för att må ännu bättre och lära känna dig själv.



– Det var en ständig kamp, jag ville vara den här glada positiva tjejen som alla tyckte om och jag ville ha mycket kompisar jag ville vara populär och jag kände oftast att jag spelade teater för att dölja något som var väldigt ledset och sårbart faktiskt. Försökte hålla upp något slags falskt leende och jag vågade inte titta folk i ögonen för då kunde de kanske se vem jag egentligen var och då kommer ingen att tycka om mig./Syster Sol, artist och medverkande i tv-serien Lifvet

# Depression

– Jag började bli osocial, jag började bli omotiverad att studera, ingen gnista för framtiden, ingen gnista för livet heller./Kevin 18 år från tv-serien Lifvet

Alla kan känna sig deppiga ibland. Det är inget konstigt eller farligt när det går över ganska snabbt och du mår bra för det mesta. Om det inte går över och du känner dig deppig en längre tid är det mer allvarligt och då är det jätteviktigt att göra något åt det!

## INGET ÄR LÄNGRE KUL

Det som händer vid en depression är att du mår dåligt under en längre tid och saker som du tidigare tyckte var kul inte längre känns roliga. Du kanske inte orkar träffa dina vänner, tappar lusten att gå ut, saknar lust att vara med din familj, plugga eller göra annat som du alltid gillat. Du kan också få svårt att sova, svårt att tänka och förlora lusten att äta. Eller så kanske samma tankar snurrar runt i huvudet hela tiden och du äter massor just för att du mår dåligt. Det kan se lite olika ut från person till person men det tydligaste tecknet på depression är att du mår dåligt under en längre tid och ser nästan allt som negativt och omöjligt att förbättra.

– Det var hösten i åttan som jag var verkligen deprimerad. Det knäckte mig totalt, negativa tankar svävade runt överallt, jag kunde inte tänka någonting positivt, jag var helt förstörd./Kevin 18 år från tv-serien Lifvet

– När jag sa det rakt ut då hade jag mått dåligt så många månader så det var jättesvårt att säga det och när jag sa det kraschade jag helt. Jag började gråta och blev skitarg, alla känslor kom samtidigt.  
/Kevin från tv-serien Lifvet

– När jag var deprimerad orkade jag ingenting, jag stirrade mest in i väggen eller taket, låg bara i sängen när jag kom hem./Anonym kille 16 år

– När det kändes som värst asså då när jag var deprimerad, jag var olycklig jag hade alla de här negativa grejerna som kom upp i medvetandet, du vet, jag kommer inte lyckas, även om jag lyckas, vad är poängen med det jag kommer ändå inte bli lycklig./Kevin 18 år från tv-serien Lifvet

– Jag låg i sängen och kollade på klockan och försökte få dagen att gå så långt som möjligt. För att jag inte skulle ha så många timmar i dagsljus för att kunna jämföra mina problem med andra duktiga människor som gick på gatan och gick till jobbet och hade det bra. Och var såhär duktiga och jag bara kände mig usel och vad ska jag bli när jag blir stor och jag kommer aldrig att lyckas./Caroline af Ugglas, artist och medverkande i tv-serien Lifvet

## VEM SOM HELST KAN BLI DEPRIMERAD

Människor har blivit deprimerade i flera hundra år, så det är inget nytt. Idag finns det mycket kunskap och hjälp att få. Vem som helst kan bli deprimerad, det kan vara du, din bästa kompis, en kändis, en granne eller en lärare. En depression är ett sätt för en person att visa att det blivit för mycket negativt i livet. Det är ett slags försvar, lite som att lägga sig ner och spela död för att överleva något som känns hotfullt. Vad det negativa är kan se helt olika ut, det som en person upplever som ofarligt kanske en annan tycker är en jättestor grej. Det är därför väldigt viktigt att du lär känna dig själv och vad som får just dig att må dåligt. Då kan du också sätta gränser och styra ditt liv så att du mår bättre. Exempel på sånt som ofta har betydelse när en person blir deprimerad är stress, ensamhet, att någon dör, att man förlorar kontakten med en viktig person, stökiga relationer och olycklig kärlek. Men de här sakerna behöver inte göra att du blir deprimerad, bara om de blir alldeles för svåra att hantera. Och det finns också många andra saker som kan vara orsaken.

– När jag gick gymnasiet så hamnade jag i en depression, jag sov hela tiden jag åt ingenting jag hade inte lust att göra någonting överhuvudtaget och det här pågick under ganska lång tid, jag trodde faktisk aldrig att jag skulle bli glad igen. Men det blev bättre och bättre./Paula McManus programledare och skådespelerska, aktuell i tv-serien Lifvet

– Jag blev skadad och opererade knät och blev liksom utanför den här vardagen kan man säga och fick lite tid att tänka lite där på hur jag mätte och så där och i den vändan tror jag att min depression synliggjordes./Martin Bengtsson fd elitfotbollsspelare och medverkande i tv-serien Lifvet

– Jag skämdes för att jag var så lessen, att jag var deprimerad, liksom inte gick ut och var alltid nere och det ville jag inte visa för mina vänner. Jag ville visa att jag fortfarande mätte bra men det var ju svårt för man kunde se det utanför också, det var svårt att dölja det./Kevin från tv-serien Lifvet

## SÅ VET DU OM DU ÄR DEPRIMERAD

Depressioner kan se olika ut och man kan må dåligt utan att vara deprimerad. En allvarlig depression innebär oftast att du i minst två veckor i streck, dagligen har haft minst fem av de här tecknen:

- ✓ Du känner dig deppig och nedstämd
- ✓ Du känner mindre glädje än vanligt
- ✓ Du har haft svårt att sova
- ✓ Du känner dig långsammare i dina tankar eller rörelser
- ✓ Du känner dig svag och trött
- ✓ Du har svårare att koncentrera dig än vanligt
- ✓ Din vikt har gått upp eller ner
- ✓ Du känner dig värdelös eller/och har skuld känslor
- ✓ Du har tankar på döden, en känsla av att vilja försvinna eller tankar om självmord.

Om punkterna inte stämmer in på dig men du ändå känner att du verkligen inte mår bra är det alltid bra att prata med någon om det. Tar du inte tag i hur du mår i tid kan det bli värre senare!

– Om man är deprimerad då ska man söka hjälp när det känns som att det bara blir värre och värre. När det känns som att man verkligen har fastnat i den här deppiga känslan. Och också om man börjar tänka på att man inte vill leva längre, då ska man söka hjälp. Det är också väldigt viktigt att veta att det här är tankar som man väldigt ofta har när man är deprimerad men det behöver inte betyda att man är beredd att ta livet av sig. Men det är en viktig signal på att det här är så pass illa att jag behöver söka hjälp för det./Sara Widén, psykolog

– När jag inte är i skolan eller med kompisar tänker jag bara negativa tankar. Ja från att jag kommer hem tills jag lägger mig varje dag. Det är inte så bra./Anonym tjej 15 år

## SÅ UNDVIKER DU ATT BLI DEPRIMERAD

Om du lär känna dig själv, vad du mår bra av och vad du mår dåligt av blir det lättare för dig att inte hamna i situationer som får dig att må dåligt. Om du känner att du mår dåligt mer och mer är det viktigt att du inte drar dig undan och är ensam, även om det känns som att du vill det. Mår du dåligt så försök att göra sånt som du gillar extra mycket. Träffa kompisar och annat du gillar att göra på fritiden. Prata gärna med någon om hur du mår, att prata hjälper nästan alltid. Det är okej att må dåligt men inte hur länge som helst och ingen förtjänar det, så var snäll mot dig själv!

– Från att vara ingenting till att bli någonting, till att bli unik. Jag fick syn på min talang, min gåva (musik). Jag blev stolt över mig själv, jag hade något att leverera, någonting bra, inte destruktiv längre utan kreativ.  
/Kevin från tv-serien Lifvet

## TIPS FÖR ATT HJÄLPA DIG SJÄLV

- Skriv och läs i forum som handlar om att må bra. Men ta inte till dig för mycket från personer som själva är deprimerade. De kan vara överdrivet negativa, mår du dåligt kan det dra ner dig.
- Leta efter övningar eller tips på sånt som du kan göra för att må bättre, till exempel övningar kring hur man tänker positivt.
- Var inte hård mot dig själv, acceptera att du inte mår bra och att det kan ta lite tid innan det blir bättre.
- Prata med en kompis eller annan person i din närhet som du känner dig trygg med.
- Skriv ner hur du mår, som en dikt, som en berättelse eller som stödord. Att skriva ger ofta en lättnadskänsla och kan också hjälpa dig att förstå dig själv bättre.
- Lyssna på musik som får dig på bättre humör.
- Ta en promenad, luft och natur kan faktiskt hjälpa mycket.
- Gör sånt som du gillar och känner dig bekväm med att göra.
- Nyttig mat kan göra mycket för hur du mår så försök att äta bra mat.  
På nätet kan du hitta många tips på bra mat.
- Sömn är jätte viktig, speciellt om du mår dåligt. Det är bra om du kan lägga dig och gå upp samma tider varje dag, även om du har svårt att somna, sover dåligt och vill sova på dagen.
- Läs på om depression och hur andra hanterat det, sök på internet eller gå till biblioteket.

## KOMPIS

Är du kompis till någon som inte mår bra? Det är inte ditt ansvar, han eller hon måste få hjälp av vuxna. Men du kan vara ett bra stöd bara genom att vara en bra kompis. Ibland kan det vara svårt att veta vad man ska göra och gör ingenting istället eller drar sig undan av rädsla. Att fråga hur din kompis mår visar att du bryr dig. Lyssna på vad din kompis berättar. Vill din kompis inte prata direkt behöver du inte pressa fram det. Du kan istället säga att er vänskap inte försvinner för att din kompis mår dåligt. Peppa gärna din kompis att ta hjälp. Det är också bra om du försöker få din kompis att hänga med på saker eller bara umgås på ett sätt som känns bra för er båda, så att han eller hon inte blir för ensam.

– Alla har sina egna inre demoner, du vet, som man måste bekämpa. Jag bekämpade min inre demon vilket var depressionen, även om det har varit skit, jag är ändå stolt över det för att det har gjort mig till den personen jag är just nu./Kevin från tv-serien Lifvet

– Jag försökte inte visa mig svag ens till min bästa kompis, vilket var dumt eftersom om jag verkligen nu tänker efter hade han hjälpt mig omedelbart, han hade inte sett ner på mig som jag trodde innan./Kevin från tv-serien Lifvet

# Ångest

– Jag sover dåligt, på morgonen vaknar jag och hjärtat slår hårt. Orkar inte vara så. /Anonym tjej 14 år

Hjärtat slår snabbare än vanligt, kroppen blir spänd, du får känslor av panik, ont i bröstet och svårare att andas. Så kan ångest kännas. Oftast är det jobbigt, obehagligt och begränsande på ett sånt sätt att du inte kan leva ditt liv som vanligt. Speciellt om man får ångest ofta eller känner av den hela tiden under en längre tid. Det kan vara så att du vet vad som gör att du får ångest men oftast kommer ångesten utan att du vet riktigt varför.

– Jag tycker inte om å prata inför klassen å jag känner mig ganska ensam och jag mår jättedåligt och jag trycker mig mot väggen och vill inte vara där och då är jag oftast i skolan, man måste ju gå dit å så blir man stressad för att man inte klarar av det så det är jättejobbigt. /Melanie från tv-serien Lifvet

– Jag har ofta ångest och jag gråter massor. Jag tänker så mycket och analyserar allt allt. Och så fastnar jag på någon tanke ofta, som om mitt huvud bara vill hitta negativa saker hela tiden. När jag är med min kompisar blir det bättre, men jag är jämt rädd för allt. /Anonym tjej 14 år

## DET KAN KÄNNAS SOM ATT DU SKA DÖ

Ångesten kan se lite olika ut från person till person. Den kan också vara olika stark. Den kan finnas där lite hela tiden eller komma plötsligt och jättestarkt i form av en panikångestattack. Det som utlöser ångesten är ofta känslor av rädsla för något, utan att du vet riktigt vad det är du är rädd för. Det kan vara så att du medvetet eller undermedvetet är rädd för något som oftast inte alls är farligt. Ångest är kroppens larmfunktion, och oftast är ångest ett larm som går av misstag, när det egentligen inte finns något att vara rädd för. Det gör att det känns extra läskigt. Eftersom du oftast inte kan sätta fingret på vad det är blir oron och rädslan större. Din kropp reagerar på dina känslor och tankar och du får fysiska problem. Det kan vara blekare hy, svettning, darrning, piri i händerna, ont i magen, illamående, yrsel, ont i bröstet, andningssvårigheter och frusenhet. Det är ganska lätt att tro att det är en fysisk sjukdom trots att allt framkallas av dina känslor. Eftersom det här fysiska som du upplever känns så obehagligt är det lätt att bli ännu räddare och oroligare, och det blir då en ond cirkel som gör att du får ännu starkare ångest och mår ännu sämre.

Vid en panikångestattack mår du oftast väldigt dåligt akut och allt kommer på en gång, som ett slags sammanbrott. Har du ångestkänslor under en längre tid kommer de och går istället med olika styrka. Att känna lite ångest någon gång ibland är normalt men om du får ångestattack ofta eller om ångesten håller i sig så att det stör dig i ditt liv och din vardag är det jätteviktigt att göra något åt den. Ångest kan leda till depression och i längden kan den slita mycket på din kropp.

– Jag blir svettig och hjärtat kan bulta ibland jät-tehårt, å då bli jag ofta arg. /Melanie från tv-serien Lifvet

– Det är svårt att säga det här är ångest, det är känslomässigt, men man får ont i hela kroppen. Ont i alla leder. Den här totala paniken, att man inte vill vara i den situationen som är. I början trodde jag att jag hade blivit matförgiftad eller skulle få influensa jag fattade inte att det hängde ihop med det här psykologiska. /Syster Sol, artist och medverkande i tv-serien Lifvet

## HANTERA EN AKUT PANIKÅNGESTATTACK

En panikångestattack kommer ofta plötsligt och är väldigt obehaglig. Det är en intensiv känsla som blir starkare och starkare. Efter ungefär en kvart är den som starkast, men attacken håller nästan aldrig i sig längre än en halvtimme. När du upplever en panikångestattack blir du rädd och det kan kännas som att du håller på att dö, svimma eller bli tokig. Du kan få svettningar, andningssvårigheter, illamående, hjärtklappning, yrsel, ont i bröstet och överklighetskänslor. De flesta får också en stark känsla av att vilja fly. Det bästa sättet att hantera en panikångestattack är att försöka ta det lugnt. Ofta jagar man upp sig själv och gör det hela ännu värre. Du blir rädd för att det känns konstigt i kroppen och

det gör att din kropp reagerar ännu starkare. Om du inte klarar av att lugna ner dig på egen hand eller med hjälp av vänner eller familj kan du ringa eller åka till sjukhuset. När du haft en attack kan det bli så att du går runt och är jätterädd för att få en ny attack. Den rädslan gör att det är större risk att du får det, så försök att vara lugn och försök att inte jaga upp dig om du får en känsla som liknar en panikångestattackskänsla. Det är också bra att komma ihåg att panikångest alltid går över. Kroppen orkar inte ha så stark ångest hur länge som helst, efter ett tag lugnar den ner sig av sig själv när den märker att inget farligt händer.

– Jag höll på med skolarbete till sent på natten, det var liksom som panik som jag fick, jag fick hugg i bröstet och trodde att jag hade en hjärtattack. Jag ringde till Danderyds sjukhus och prata med en läkare, hon var jättesnäll och sa att jag inte skulle dö, att det bara var en ångestattack och då bara släppte allt när hon lovade att jag inte skulle dö. /Anonym tjej 15 år.

– Jag känner mig mest instängd när det är mycket folk. Då klarar jag inte av det då måste jag gå därifrån. Men jag utsätter mig ändå för situationer nu jag skiter inte i det längre som jag gjorde förut då låg jag bara hemma på mitt rum och gjorde ingenting då mår man inge bättre då mår man bara sämre så jag utsätter mig mer för situationer och det går bättre och bättre, jag har lärt mig att hantera mig själv. /Melanie från tv-serien Lifvet

## DÄRFÖR FÅR VI ÅNGEST

De allra flesta människor har någon gång känt ångestkänslor. Ångesten är ganska lik den stress och rädsla som du kan känna om du är med om en olycka. Då kommer stressen och rädslan för att du reagerar på faran. Dina försvarsreaktioner kopplas på och du kan inte själv styra över reaktionen utan den kommer av sig själv, som ett larm. När faran är över försvinner den. Skillnaden med ångest är att det oftast inte finns någon riktig fara eller att fara inte är så stor som kroppen tror. Det är som en slags felkoppling. Får du ångest ofta och i olika situationer som egentligen inte är farliga kan du ha en överkänslighet, men det finns bra hjälp och bra metoder mot ångest. Klarar du det inte själv är det viktigt att du tar hjälp från vuxna.

– Det är jättejobbigt att komma till en grupp när jag inte känner någon och så. Det är ganska jobbigt att ta plats, jag måste ta mod till mig och så. /Melanie från tv-serien Lifvet

– Jag tror ju väldigt på att det är lösningen att prata. Och det är inte en så stor grej egentligen bara börja snacka. /Olle Sarri, skådespelare och medverkande i tv-serien Lifvet

## DET HÄR KAN DU GÖRA SJÄLV

- Försök att inte jaga upp dig själv med att tänka att du kommer få ångest, då är det större risk att du får det.
- Våga prata med andra om din ångest, till exempel vänner, dina föräldrar eller en lärare. Välj de personer som du känner dig trygg med. Ångest är inget att skämmas över och den blir värre om du försöker gömma den.
- Skriv ner eller fundera över hur din ångest känns, varför och när den kommer.
- Skriv ner eller fundera över vad som får dig att känna dig tryggare och vad du behöver för att inte känna ångest. Är det mindre stress kanske? Att få prata mer om dina känslor?
- Många brukar må bättre av att uttrycka sig kreativt, testa att skriva en dikt, måla en tavla, göra ett kollage, hitta på en låt eller något annat kreativt om din ångest och dina känslor.
- Våga vara kvar i din ångest när den kommer, försök inte att fly undan den för det går inte. Ångesten blir värre om du försöker kontrollera den. Försök att ta det lugnt och andas lugnt. Lugna dig själv med att tänka på allt du vet om ångest, att du vet att det går över ganska snabbt och att du inte kommer att dö av det.
- Stress gör ångesten värre. Har du mycket stress i ditt liv så försök att sluta göra sånt som leder till jobbig stress.
- Gör sånt som du tycker är roligt, det är inte bra att sluta göra saker helt, då blir ångesten värre.
- Var inte ensam för mycket, då kan ångesten bli jobbigare.
- Var snäll mot dig själv.
- Sova ordentligt, har du svårt att sova så kolla upp olika metoder för bättre sömn.
- Leta upp och testa olika avslappningsövningar och välj de som passar dig bäst. Försök att göra dem regelbundet. Något som fungerar avslappnande för många är att andas ordentligt med magen i tio lugna andetag.

- Gör något som ger dig motion, att ta en promenad brukar hjälpa ganska mycket. Men du kan också göra annat som du gillar, kanske dansa eller springa.
- Undvik inte att gå till skolan för att du har ångest, då kan det bli värre. Prata istället med en lärare eller någon annan på skolan om vad du upplever. Om det är svårt att göra det själv så kan du ta med en förälder eller kompis som stöd.
- Tänk på att det inte kommer att vara såhär för alltid. Det kommer att bli bättre med tiden.
- Läs massor om ångest och vad som händer i din kropp. Ångesten kan minska väldigt mycket bara av att du vet vad det är för något som händer. Läs i forum eller böcker om hur andra hanterar sin ångest.

*– Jag brukar måla, jag kan uttrycka mig i bilder, jag har ganska svårt att uttrycka mig annars./Melanie från tv-serien Lifvet*

*– I början så visste inte mina kompisar i skolan varför jag var hemma varför jag inte var på lektionen men sen så med tiden vad spelar det för roll att folk vet om att jag mår dåligt, det bara är så. /Melanie från tv-serien Lifvet som går till skolan trots sin ångest*

## KOMPIS

Det bästa du kan göra när din kompis har ångest är att hålla dig själv lugn och lugna ner din kompis. Ofta blir det bättre för den som har ångest när den får prata om det. Fråga hur det känns och vad du kan göra för att hjälpa. Har din kompis en panikångestattack så kan det vara bra med frisk luft och att sitta ner och ta det lugnt. Det kan se obehagligt ut när någon har panikångest men kom ihåg att det inte är något farligt. Ta gärna hjälp av en vuxen om du tycker att det blir för jobbigt. Fortsätt att vara kompis på samma sätt som tidigare och försök göra sånt som ni gillar ihop. Det är viktigt att komma ihåg att även om du kan hjälpa din kompis genom att vara en bra vän så måste din kompis få hjälp med sin ångest från vuxna. Uppmuntra gärna din kompis till det!

*– Hon blir väldigt tyst när hon börjar tänka för mycket och man får inte samma klara svar av henne. Som kompis är det bara att finnas där, stötta, vänta, vara lite i bakgrunden och när man märker att det är tid och plats bara gå fram och krama och bara finnas där./Kompis till Melanie, medverkande i tv-serien Lifvet*

# Stress

– Jag får svårt att sova på natten. Man tänker på saker man oroar sig för. Typ skolan, prov, framtiden och lite familjgrejer som hänt. Mest skolan nu i nian. /Anonym tjej 15 år

Du har prov i skolan idag och du känner dig nervös. Det är oroligt i magen och hjärtat slår lite snabbare än vanligt. Du är stressad och du vet varför. Du måste klara provet och nästa vecka ska du dessutom ha ett till. Du är stressad för att du har för mycket att göra på kort tid och du oroar dig för hur det ska gå. Men du kan också bli stressad av att göra ingenting.

– Jag blir liksom virrig och stirrig och det går inte att få så bra kontakt med mig. Jag är mest i huvudet, men det hjälper att skriva listor på vad som ska göras. Då blir jag lugn, om det finns på listan så glömmmer jag det inte.  
/Anonym tjej 14 år

– I åttan så fick vi betyg för första gången och det blev en stress faktor kan jag säga för då blev det att man skulle jaga det bästa betyget.  
/Anonym tjej 14 år

– Jag tycker om att vara stressad, jag får mycket gjort. Men inte jämt, det är bara ibland.  
/Anonym kille 14 år

Lagom mycket stress är bra eftersom det driver oss framåt och gör att vi klarar av vissa saker bättre. Det finns både positiv och negativ stress. Positiv stress kan vara den stress man känner inför en rolig resa med allt som ska fixas, medan negativ stress kan komma från oron över att inte hinna med alla läxor och bli underkänd. När det blir för mycket av den negativa stressen gör stressen dig svagare. Ofta är det för höga krav och för lite vila som leder till den värsta stressen.

– Jag har väldigt mycket krav på mig själv, jag har krav på att ja ska klara skolan bra, jag har karva på att jag ska kunna ta hand om alla mina kompisar så att de ska må bra vilket egentligen är en omöjlighet. Jag vill att alla ska må bra och det gör jag ju inte när jag är stressad, men det är ändå ett mål. /Kerstin från tv-serien Lifvet

## LÅNGVARIG STRESS ÄR INTE BRA

Att vara stressad ofta och länge är inte bra. Kroppen reagerar ganska starkt på stress och i längden blir för mycket stress skadligt. Många problem kring hur vi mår hänger ihop med stress, till exempel depression och ångest. Stress kan också leda till sjukdomar som till exempel diabetes, hjärtsjukdomar och infektioner. Du kan alltså bli sjuk av stress, både psykiskt och fysiskt!

– Jag började få lite lite ont i ryggen och till slut lade jag märket till att det hade ett samband med min stress. Nu i tvåan har det eskalerat och blivit liksom ett massivt jätteproblem så fort jag blir stressad så kan jag få jättejätteont i ryggen. Man liksom blir helt slut då, jag tror att det är kroppens sätt att säga ifrån att den inte orkar längre. /Kerstin från tv-serien Lifvet

– Jag är alltid stressad så jag går till en naprapat för att jag blir så spänd. Jag blir stel i hela kroppen och nacken drar ihop sig och då får jag jätteont i huvudet. Det är för att jag har mycket att tänka på och jag blir lätt stressad av skolarbete.  
/Anonym tjej 14 år

– Det som hände var att jag fick någon sorts panikattack tror jag. Jag minns inte så mycket från den själv. Jag reste mig upp, skrek någonting, ingen vet riktigt vad och sen ramlade jag ihop. Det blev en total blackout. Antagligen för att hjärnan och kroppen var så slutkörda. /Kerstin från tv-serien Lifvet

## DÄRFÖR BLIR VI STRESSADE

Alla människor blir stressade. Vissa mer andra mindre. Stressen är en naturlig reaktion som ger extra energi för att vi ska klara av tuffa situationer. Den gör så att vi klarar oss med mindre sömn och mat ett tag, den kan skärpa till koncentrationen när vi behöver fokusera på en uppgift och göra oss mer effektiva. Vi människor känner ofta stress när vi hamnar i en farlig situation, och det gör även djur. Så har det alltid varit, och stressen är på det sättet livsviktig för oss.

## TECKEN PÅ ATT DU STRESSAR FÖR MYCKET

Ofta blir stressen farlig när du själv eller andra ställer för höga krav på vad du ska göra. Oavsett om du gör jättemycket och kanske knappt hinner med det eller om du inte gör någonting men känner att du borde. Tills slut reagerar din kropp och säger ifrån, du får varningssignaler. Det är då viktigt att du lyssnar på din kropp. Det kan också vara så att just du är extra känslig för stress och då måste du lära dig att undvika att hamna i stressiga situationer. Om du hamnar i ett läge där du har stressat så mycket att du blir sjuk av stressen kan det ta lång tid innan du blir bra igen. Därför är det jätteviktigt att verkligen ta varningssignalerna på allvar! Signaler på att du stressar för mycket kan vara att du ofta har:

✓ Svårt att sova, ✓ Svårt att koncentrera dig ✓ Sämre minne ✓ Ängest ✓ Ont i kroppen, stelhet i musklerna, spänd nacke och axlar ✓ Känner dig trött och nedstämd ✓ Känner en slags trötthet som inte går bort även om du vilar massor ✓ Har svårt att ta det lugnt och slappa. ✓ Är irriterad och rastlös ✓ Har hjärtklappning ✓ Har problem med magen ✓ Har ofta huvudvärk eller spänningar i huvudet ✓ Överkänslighet mot ljus och ljud ✓ Eksem när du stressar.

Kan du inte stressa ner eller ändra på din stressiga vardag själv är det viktigt att du tar hjälp från vuxna.

– Jag tror  
att man kan göra  
mycket själv åt stressen.  
Man behöver lite stöd, det  
gör man absolut. / Kerstin  
från tv-serien Lifvet

## SÅ KAN DU STRESSA NER

- Läs på om stress och vad det kan leda till.
- Leta upp avslappningsövningar och metoder som får just dig att koppla av.
- Ställ inte för höga krav på dig själv.
- Låt inte andras krav på dig påverka dig för mycket.
- Säg ifrån när det blir för mycket för dig.
- Försök att hitta på saker, göra lite mer och testa sånt som du tycker verkar roligt om du känner att du har för lite att göra.
- Motionera på något sätt som du gillar, ta en promenad, spring, spela fotboll, dansa - att röra på sig är bra mot stress.
- Se till så att du får sova ordentligt, kolla upp olika metoder för bättre sömn. Om du inte klarar det själv är det viktigt att du tar hjälp av någon vuxen, sömnen är jätteviktig.
- Boka in tid åt dig själv då du bara ska ta det lugnt.
- Gör sånt som du verkligen gillar.
- Fundera över alla "måsten". Skriv ner dem och försök välja ut några måsten som du inte ska göra mer.
- Känn efter hur du verkligen mår, fundera över din stress och vad som gör den värst.
- Om du inte får vara med och bestämma över ditt liv gör det ofta stressen värre. Försök att prata med personer som kan hjälpa dig att få mer att säga till om, till exempel lärare eller föräldrar.
- Be om hjälp till exempel för att lägga upp en plan för hur du ska hinna med allt skolarbete. Känns det jobbigt kanske du kan ta med en förälder eller kompis som stöd.

## KOMPIS

Det bästa sättet att hjälpa någon som är stressad är att få den att inse att den är just stressad och måste ändra på saker för att få mindre stress i sitt liv. Har du en kompis som verkar jättestressad jämt är det bra om du försöker påminna honom eller henne om att det inte är värt att stressa sig igenom livet och att världen inte går under av att göra lite mindre. Är din kompis stressad över att han eller hon inte har något att göra kanske du kan hjälpa till att hitta på saker som ni kan göra ihop. Sånt som ni tycker är kul. Det är såklart inte ditt ansvar att din kompis tar sig ur stressen, det måste han eller hon göra själv, kanske med lite hjälp från dig men framför allt från vuxna. Speciellt om din kompis verkar gå under av stress kan det vara bra att säga till någon vuxen, kanske en lärare eller förälder.

– Innan en fotbollsmatch är jag stressad. Då kan jag ha svårt att sova eller ont i magen. Det är inte så bra eftersom man ska vara på topp till matchen. Ibland tar jag ett bad och lyssnar på musik, då blir det bättre. / Anonym kille 14 år

# Självkänsla

– Att lita att man duger som man är. Att man inte måste vara på ett visst sätt. Att jag duger som den jag är./Timmie 20 år från tv-serien Lifvet

Självkänslan är kanske det viktigaste och mest avgörande för hur du mår. Desto bättre självkänsla du har desto bättre klarar du av alla misslyckanden och framgångar i livet. Vissa har en jättebra självkänsla som det fått med sig från sin uppväxt och de har verkligen haft tur. Men de flesta människor måste jobba på att förbättra sin självkänsla. Det kan vara tufft men det är det bästa du kan ge dig själv. Om fler människor fick en bättre självkänsla skulle världen antagligen vara en mycket bättre plats – kanske så bra att inga fattigdom, inga krig och inga stora orättvisor fanns!

## ATT ÄLSKA SIG SJÄLV

Självkänslan är grunden för hur du behandlar dig själv och hur du reagerar när du umgås med andra människor. Har du en bra självkänsla vet du att du är värd att må bra och duger som du är, även när du misslyckas med något eller har en dålig period. Har du dålig självkänsla har du lättare att må dåligt och ta åt dig av misslyckanden. Det kan också vara så att du undermedvetet motverkar dig själv och lite med flit gör så att du inte lyckas med saker – för att du innerst inne tycker att du inte är värd att ha det bra. Att låta sig behandlas dåligt och till exempel stå ut med kompisar som är taskiga gång på gång hänger också ihop med självkänslan.

– Om jag inte är snygg kommer ingen att gilla mig. Därför måste jag hela tiden tänka på hur jag ser ut så jag får komplimanger, annars är jag inget och då är det ingen idé med något. Jag ser massor med fel, som att mina ögon sitter i olika höjd. /Anonym tjej 14 år.

– Jag vill komma kompisar nära, och jag vill ha en pojkvän som jag aldrig haft, men jag bara vågar inte. Det är jobbigt att umgås med folk, fast kul, men jobbigt. /Anonym tjej 14 år

Man blir expert på att trycka ner sig själv. /Timmie från tv-serien Lifvet

– Först var det de bär intensivt självdestruktiva tankarna sen var det mer diffusa saker som att jag försökte var vaken så många nätter på raken som jag bara kunde. Inget som syntes på ytan. Och sen så blev det då dom här sären som började komma. Så det blev mer och mer konkret hela tiden. Och det var inte som jag funderade över då och varför gör jag detta. Och jag tog inte heller några såna här beslut nu när jag dåligt nu går jag och skadar mig själv. Utan det bara blev så. /Sofia åkerman, författare och medverkande i tv-serien Lifvet

## DET GÅR ATT FÅ EN BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA!

Genom att vara medveten om din självkänsla, hur du reagerar på olika saker och varför kan du lära dig att inte låta den dåliga självkänslan ta över. Du kan också lära dig att lyssna på din innersta vilja och försöka leva ditt liv så som du vill innerst inne och inte låta andra påverka dig till sånt du inte vill. För att få en bättre självkänsla är det viktigt att du tar reda på varför du gör olika saker. Till exempel, köper du en ny tröja för att hålla dig varm eller för att du vill känna dig fin så att du känner att du duger? När du pluggar stenhårt i skolan, är det för att det är kul eller är det för att du annars inte känner dig värdefull? Varför umgås du med taskiga kompisar? Är det för att du tror att du inte kan få vänner som är snälla? Spelar du fotboll för att du älskar det eller vill du bli bäst för att visa alla vad du går för, vad du är värd? Såklart kan du göra allt det här för att du känner både att det är kul och bekräftande (att du känner att du duger), men det kan vara bra att fundera på varför du gör olika saker och om du gör det mest för att det är kul eller mest för andras skull.

Hur mycket du behöver jobba med din självkänsla beror på hur den är från början. Bara för att de flesta inte har en helt igenom bra självkänsla så betyder inte det att alla har en jättedålig självkänsla. Det kan vara så att din ligger någonstans mittemellan.

Har du en jättedålig självkänsla kanske du tänker att det inte är någon idé att ens försöka förbättra den, eller att du inte är värd det. När du kommer över den tanken är du den som kan få ut allra mest av att jobba med din självkänsla. Det kan förändra hela ditt liv väldigt väldigt mycket. Men det kan ta lite tid.

Det finns många olika sätt att jobba med självkänslan. Och du behöver öva massor för att ändra hur du tänker, och för det finns olika metoder. Du får några tips lite längre fram.

– Jag har tagit  
hjälpt många gånger när jag  
mått dåligt, ligga själv och må kasst,  
det gör bara saken värre. Om man mår  
dåligt ska man hitta någon som bryr sig  
om en, en som kan snacka om det men också  
göra andra saker runt omkring. Jag hade  
skitsvårt att be om hjälp från början, det  
är svårt bara att säga de orden, - ursäkta  
kan du hjälpa mig. /Timmie från  
tv-serien Livvet

– Det handlar  
om att sätta rimliga mål  
för sig själv och gör man det så lär  
man känna sig själv bättre, man kom-  
mer acceptera sig själv, och någonstans  
kommer man ju värdesätta sig själv som en  
bra person. Får jag inte VG så är det lugnt.  
Så länge jag inte ställer för höga krav  
på mig själv så kommer jag må bra.  
/Timme från tv-serien Livvet

## VARFÖR DÅLIG SJÄLVKÄNSLA?

Man tror att självkänslan hänger ihop med om man känt sig bekräftad och älskad och fått känna kärlek som barn. Det betyder inte att alla med dålig självkänsla på riktigt varit oälskade, det kan finnas många orsaker till varför någon inte upplevt tillräckligt mycket kärlek. Kanske har en nära person haft svårt att uttrycka känslor, inte vetat riktigt hur man gör eller trott att för mycket ömhet gör barn bortskämda. Det kan också vara så att föräldrarna berömt väldigt mycket när du gjort något bra och att du därför tror att du måste vara duktig för att bli älskad. Eller så har någon av föräldrarna dött, lämnat familjen, jobbat väldigt mycket, haft ett missbruk som alkoholism eller själv mått dåligt. Barn tror ofta att vuxna är perfekta och barn upplever allt starkare, så när en förälder till exempel inte har tid att lyssna tror barnet kanske – det är fel på mig.

Det finns alltså många olika anledningar till varför uppväxten gett en viss självkänsla. Men det som är gemensamt är att självkänslan hos föräldrarna eller de personer som uppfostrar ett barn har betydelse. Föräldrar som har en bra självkänsla lyckas ofta föra över det till sitt barn. Och föräldrar med sämre självkänsla för över bristerna till barnet. Jobbar man med sin självkänsla kan man bryta dåliga mönster så att de inte går i arv. Det är aldrig försent att jobba med självkänslan, men desto tidigare du börjar desto bättre!

– Jag behöver  
synas hela tiden, alla  
måste gilla mig annars  
står jag inte ut. Om de inte  
gillar mig är det liksom  
ingen idé att leva. /Ano-  
nym tjej 15 år

## SJÄLVBILD

Självbild är också något som hänger ihop med självkänslan, det är en del av självkänslan. Självbilden handlar om hur man ser på sig själv innerst inne, som en inre röst som du oftast inte tänker på men som talar om för dig hur du är. Den bilden eller rösten är ofta en blandning av vad dina föräldrar, släktingar, vänner och andra sagt om dig genom åren och minnen som du har av saker som du varit med om. Vad du gjorde och hur du kände. När självkänslan är dålig är din självbild ofta fel på det sättet att den fokuserar mer på dina negativa sidor och upplevelser och trycker ner dig till att tycka att du inte är bra som du är. Den inre rösten säger kanske – det där är inte du värd eller du är så dålig.

– Man känner  
en besvikelse, ångest, man  
känner sig ledsen, man duger  
inte. När man väl försöker göra  
någonting så blir det bara fel hela  
tiden. Men det blir inte det, utan  
det är att man känner att det är  
så från början och därför blir  
det fel. /Timmie från tv-  
serien Livet

– Jag gör allt  
så stort, alltså allt jag  
gör och har gjort det blir  
som... jag är så pinsamt.  
Allt jag gör är pinsamt, jag  
skäms jämt för mig själv.  
/Anonym kille 14 år

## SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVFÖRTROENDE

Man blandar lätt ihop självkänsla och självförtroende. Enkelt förklarar handlar självkänslan om ditt inre. Självkänslan avgör hur du ser på dig själv när igen annan ser dig eller bedömer dig och om du är snäll mot dig själv, tycker om och accepterar den du är. Självkänslan styr om du följer din egen inre vilja och dina behov. Om självkänslan är bra gör den också så att du kan stå emot sånt som är dåligt. Självförtroende handlar om vad du tror att du kan klara av när det gäller att göra något.

Om någon säger till dig att du sjunger fruktansvärt dåligt kanske du inte har självförtroendet att sjunga mer inför andra. Men har du en bra självkänsla vet du att du inte behöver vara bra på att sjunga för att andra ska tycka om dig och du tycker om dig själv ändå. Du kanske till och med fortsätter sjunga inför andra bara för att det är kul! Har du dålig självkänsla kan det vara så att du gör något om och om igen fast att du egentligen inte vill – men tror att du måste göra det för att andra ska gilla dig. Till exempel att du är taskig för att du känner att du måste visa dig tuff, eller pluggar överdrivet mycket för att visa dig duktig.

Alltså, självkänslan handlar om ditt inre och vem du är och självförtroendet handlar mer om vad du gör. Många jätteduktiga personer som gör massor med bra saker som de är jätteduktiga på att göra har bra självförtroende men dålig självkänsla. På insidan är det inte säkert att de mår så bra som det ser ut på utsidan. Många personer som begår brott, missbrukar eller mår dåligt på andra sätt har också problem med självkänslan. De tror ofta att de inte är värda något annat och känner sig till slut bara bra på sånt som är dåligt.

– Det med självkänsla är klurigt att tänka på, jag tror bara man tänker på självförtroende, jag tror det tar lång tid innan man vet vad självkänsla är och hur man förbättrar den. /Timmie från tv-serien Lifvet

## TECKEN PÅ DÅLIG SJÄLVKÄNSLA

- ✓Du jämför dig ofta med andra och tycker att du själv är sämre och andra är bättre. ✓Du drar dig tillbaka när du är bland människor, speciellt om du inte känner dem så bra. ✓Du vågar inte säga vad du tycker för att det kan störa någon annan. ✓Du har svårt att bestämma dig för saker, både små och stora. ✓Du tar det väldigt hårt om du gör fel och klankar ner på dig själv för det. ✓Du försöker jämt vara duktig och gör saker bara för att andra ska tycka att du är duktig. ✓Du gör sånt som du egentligen känner är fel för dig, till exempel så väljer du fritidsintressen som inte passar dig. ✓Du gillar inte dina vänner men försöker ändå inte hitta nya. ✓Du trivs inte i skolan men vill inte fundera på att byta för att du inte tycker att du är värd en bättre skola. ✓Du bråkar mycket om småsaker och blir jättearg om någon kritiserar dig. ✓Du är rädd både för att misslyckas och för att lyckas, du vill inte sticka ut på något sätt. ✓Du tycker ofta att du inte förtjänar bättre.

– Innan handlade det om att vara bäst på saker, nu handlar det inte om att vara bäst. Jag behöver inte vara bäst på det jag gör och jag vågar prova nya saker. /Timmie från tv-serien Lifvet

– När det är jobbigt slår det om jättefort och jag känner att inte kan kontrollera vad jag gör. Jag bryr mig inte om livet, det känns meningslöst. Då vill jag helst försvinna. Men jag jobbar med min självkänsla och får hjälp med det en gång i veckan hos en psykolog. /Anonym tjej 15 år

## DET HÄR KAN DU GÖRA SJÄLV

- Läs på så mycket du kan om självkänsla. Det finns mycket på internet men också massor med bra böcker som också innehåller övningar och tips. Finns också bra CD eller DVD skivor med övningar. Leta i bokhandlar, biblioteket och affärer som riktat in sig på psykologi och hälsa.
- Skriv ner allt positivt om dig själv, överdriv gärna och sätt upp lappen någonstans där du ser den varje dag.
- Skriv ner tre positiva saker om dig själv varje dag, det kan vara saker du gjort, sånt du känt eller annat som du kommer på.
- Fundera på om du skulle må bättre av att gå i samtalsterapi, det är ofta ett effektivt sätt att jobba med självkänslan.
- Prata med kompisar om din och deras självkänsla.
- Säg till dig själv att du duger som du är och att du är värdefull.
- Försök att komma på dig själv när du får negativa tankar och försök då tänka på något bra istället.
- Fundera ordentligt och länge på vad du verkligen tycker är viktigt för att du ska må bra och vad som gör att du trivs.
- Fundera över hur du betar dig när du får kritik för något du gör. Det är skillnad på det du gör och den du är, ta inte åt dig när någon säger att du gör något på fel sätt.
- Kom ihåg att du kan påverka din självkänsla hela livet. Vem du än är så är du värdefull och värd att jobba med din självkänsla!

## KOMPIS

– När jag springer då mår jag bra, då är det som att jag inte tänker på något annat. Och när jag spelar en fotbollsmatch, efteråt känns det så bra i kroppen. /Anonym tjej 15 år

Det är inte ditt ansvar att se till så att din kompis mår bra, en ung person som mår dåligt måste få hjälp från vuxna. Men som en bra kompis finns det sånt som du kan göra för att stötta din vän. Har du en kompis som verkar klanka ner på sig själv i allt hon eller han gör? En kompis som inte verkar se sitt värde? Du kan aldrig ändra din kompis självkänsla, den måste ändras inifrån av din kompis själv. Det bästa du kan göra är att uppmuntra och stötta din kompis att jobba med sin självkänsla. Ni kan också prata om självkänsla och om ni känner er trygga med varandra kan ni jämföra era inre känslor.

# Må bra

Alla människor strävar efter att må bra och alla vill vara lyckliga. Men vad som är lycka kan se olika ut för olika människor. Varje person måste skapa sig sin egen lycka, ett eget sätt att leva som känns bra. Och även om ingen förutom du själv kan känna vad som verkligen gör att du mår bra och känner dig lycklig, så finns det en hel del kunskap om vad som får oss människor att trivas med livet.

## DET MÅSTE VARA OKEJ ATT MÅ DÅLIGT

Ett första steg mot att må bra är att inse att det inte går att leva ett liv utan att ibland må dåligt eller uppleva motgångar. Upp och nergångar är en del av livet för alla. Självklart är målet att må bra för det mesta. Kan du acceptera att du inte alltid mår bra kommer du att trivas bättre och må bättre. Att försöka tränga bort att du mår dåligt när du gör det, eller försöka fly undan känslor som är obehagliga gör oftast att du mår sämre än du behöver.



– Låta sig vara som man är just då. Att veta att ingenting är konstant. Just nu är jag ledsen, så sätter man en punkt där. Just nu är jag glad, så sätter man en punkt där. Det är ingenting som är konstant. Ju mer man låter sig vara som man är i nuet ju lättare blir det. Och försöka få lite fågelperspektiv, att man inte grottar in sig för mycket på mikronivå, att man försöker flyga upp och se planeten jorden och här är jag en liten liten, det är inte så farligt, det känns jävligt jobbigt nu men det är ok./Syster Sol, artist och medverkande i tv-serien *Lifvet*

## TÄNK INTE ATT DET BORDE VARA PÅ ETT ANNAT SÄTT

Något som ofta kan göra att du mår sämre än du behöver är när du tänker att saker borde vara annorlunda än vad de är. Till exempel om du tänker ”Jag borde verkligen ha massor med kompisar nu när jag går på högskolan”. Då skapar du dig en bild som inte stämmer med hur det är just nu i verkligheten. När du jämför den tanken eller bilden med verkligheten så gör du så att du mår sämre eftersom du hackar på dig själv fast att du inte kan göra något åt hur verkligheten är i just den stunden som du tänker tanken. Istället kan du försöka att tänka ”okej, jag har inte så många kompisar just nu men det får vara så nu, det är okej”. När du övertygat dig själv om att det är okej just nu, kan du lugnt fundera på hur du kan få fler vänner utan att känna dig värdelös över att du inte har så många. Och även om det är så att du inte får fler vänner på länge fast att du vill ha det så är det viktigt att du låter dig själv känna att det är okej ändå. Vill du verkligen ha många vänner kommer du att få det förr eller senare. Eller så kanske du kommer på att det bara var en grej som du tyckte du skulle ha för att andra tyckte det.

Det är svårt att helt sluta ha negativa tankar i huvudet. Man kan då låtsas att man har en radio i huvudet där radiokanalerna ”Negativa tankar” står på och brusar lite grann i bakgrunden. Du hör vad som sägs men kanalen tar inte över utan du kan göra precis vad du vill ändå.

## VAD DU INTE SKA STÅ UT MED

Även om du ska acceptera dig själv hur du än är och säga till dig själv att det är okej att inte alltid må bra så finns det en del saker som du inte ska stå ut med. Känner du att något av följande stämmer in på dig måste du ta hjälp hos en vuxen i din närhet, kanske någon på skolan, dina föräldrar eller någon kompis förälder.

- ✓Om du blir mobbad
- ✓Om du blir utsatt för misshandel, fysiskt eller psykiskt, hemma eller någon annanstans
- ✓Om någon utnyttjar dig sexuellt på något sätt, en vuxen eller någon i din egen ålder
- ✓Om du mår så dåligt att du börjar dricka alkohol eller ta droger
- ✓Om du har tankar och planer på att ta livet av dig.
- ✓Om du känner dig så ledsen att du inte orkar göra något.
- ✓Om du äter för lite/svälter dig själv.
- ✓Om du har så mycket ångest att det påverkar ditt liv.
- ✓Om du gör dig själv illa.

## LYCKA

Så vad är lycka? Svaret på den frågan kan se olika ut beroende på vem du frågar. Men många skulle nog svara att det är en känsla av välbefinnande, en känsla som känns bra och håller i sig. En känsla av balans och harmoni. Att man känner sig nöjd med det mesta, och har ett inre lugn. Kanske också känslan av att inte vilja vara någon annanstans än där du är just nu. Att inte längta bort till något annat och känna sig trygg. Självklart är det väldigt svårt att känna så jämt, men om du nästan aldrig känner så kan det vara bra att fundera över varför och om det finns något du kan ändra på i din vardag eller hur du tänker kring olika saker. Många tror till exempel att de skulle vara lyckligare

om de blev rikare eller var vackrare. Experter som forskat om lycka säger att det inte är så. Rika människor är inte lyckligare än fattiga. Saker gör inte människor lyckligare, att köpa någon sak man vill ha ger kanske ett litet lyckorus men det går ganska snabbt över. Inte heller är vackra människor lyckligare. Däremot har experterna märkt att personer som gör något bra för andra ofta känner sig lyckligare.

Lyckligast är nog de personer som lär sig att tänka och vara på ett sånt sätt som gör att de mår bra. Du ska göra sånt du gillar och trivs med. Umgås med vänner som får dig att må bra och försöka fokusera på sånt som är bra just nu i ditt liv och var glad för det. Många mår också väldigt bra av motion eller träning, och av att vara ute. I svåra och jobbiga situationer gäller det att försöka hitta ett lugn och inte vara rädd för dina känslor, och att inte göra något i panik utan tänka igenom vad du tror är bäst för dig. Det är också viktigt att inte välja bort saker bara för att du tycker de verkar läskiga och för att du tror att du inte klarar av att göra dem. Det är okej att misslyckas och du måste våga pröva på saker för att bli säkrare i dig själv, det är också sällan man är bra på något man provar första gången. Men oftast går det ganska bra!


## DET HÄR KAN DU GÖRA SJÄLV

- Gå till ett bibliotek eller en bokhandel och fråga efter böcker som handlar om positivt tänkande eller självhjälpböcker.
- Börja skriva dagbok och skriv speciellt om olika situationer som fått dig att må antingen bra eller dåligt. Efter ett tag kan du gå tillbaka och försöka se vad det är för typ av händelser som får dig att må bra eller dåligt. Sen kan du försöka göra mer sånt som din dagbok visar att du mår bra av och mindre sånt som du inte mår bra av.
- Försök komma på vad som gör dig glad/lycklig och gör mer av de sakerna! Kanske är det något så enkelt som att lyssna på musik, eller så kanske du vill spara ihop pengar till en resa?
- Läs på och leta på nätet efter olika metoder och övningar för hur du kan tänka och vad du kan göra för att må bra. Några tips på vad du kan kolla upp är KBT-övningar, DBT-övningar, ACT-övningar och något som kallas ”mindfulness” på engelska och ”medveten närvaro” på svenska.

## HÄR KAN DU FÅ HJÄLP

- På *ungdomsmottagningen* är de vana att hjälpa unga personer med många olika problem. *UMO* är ungdomsmottagningen på nätet. Här kan du läsa på, få tips på vart du kan få hjälp och hitta telefonnummer och ställa frågor som du får svar på från *UMO*. Du kan också hitta en mottagning nära dig. [www.umo.se](http://www.umo.se)
- *BUP* är för dig som är under 18 år. Där jobbar man med barn och ungdomspsykiatri. Här kan du till exempel få gå i terapi hos en psykolog. *BUP* har stor erfarenhet av tonåringar som mår psykiskt dåligt. På [bup.nu](http://bup.nu) kan du hitta en mottagning nära dig och du kan mejla in frågor anonymt.
- *Bris* står för barns rätt i samhället. Till *Bris* kan du ringa för att få prata med en vuxen om vad som helst. Det kostar inget och samtalet syns inte på telefonräkningen. Du kan också mejla och ställa frågor eller chatta med en vuxen. [www.bris.se](http://www.bris.se). Telefon: 116 111.
- *Elevhälsan och skolkuratorn* finns på de flesta skolor och framöver ska finnas på alla skolor i Sverige. Hos elevhälsan kan du både få hjälp direkt av dem men också stöd i att söka dig vidare om det behövs.
- *Jourhavande kompis* är en telefonjour dit unga människor under 25 år kan ringa om vad som helst, kärlek, mobbing, ensamhet eller familjesituation. Telefon: 020-22 24 44.
- *Nationella hjälplinjen* kan du ringa till för att få kris- och stödsamtal om du har en akut psykisk kris eller annan jobbig livssituation. Dit kan du ringa anonymt och gratis, och det syns inte på telefonräkningen. [www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se). Telefon: 020-22 00 60.
- *UR:s frågelåda*. Psykologen och sexualupplysaren Reyhaneh svarar på dina frågor som du mejlar till henne, anonymt om du vill. I frågelådan kan du också läsa andras frågor och svar. [www.ur.se/ramp](http://www.ur.se/ramp)
- *Sjukvårdsupplysningen* svarar på frågor om vård och hälsa dygnet runt. De kan också hjälpa dig med vart du ska vända dig. Telefon: 08-320 100.
- På *vårdcentralen* kan en läkare hjälpa dig med var du ska vända dig för att få specialhjälp.
- *Om det är riktigt akut ringer du 112.*

## TV-PROGRAM OM SÅNT SOM ÄR VIKTIGT

Du hittar alla tv- och radioprogram i  **PLAY**: [www.ur.se/play](http://www.ur.se/play)

### LIFVET

En tv-serie med unga personer om stress, ångest, depression, självkänsla och att må bra.

### PERSONLIGT

Ett radioprogram där unga personer berättar om sitt liv. Det kan handla om lycka och olycka, om att ha en mamma som är alkoholist eller om att växa upp på en bondgård.

### RAMP


En tv-serie om sex och relationer, mobbing och andra viktiga saker för dig som är ung.

### ORKA

En tv-serie där du bland annat får se hur det kan gå till när man tar hjälp och besöker till exempel en psykolog på *BUP* eller går till socialen.

### OSYNLIGA SÅR

En tv-serie om att ha det jobbigt under uppväxten, till exempel om att leva med en psykiskt sjuk mamma eller pappa, om sexuella övergrepp och om hedersvåld.



– Jag tror ju väldigt mycket på att det är lösningen att prata. Och det är inte en så stor grej, egentligen bara börja snacka./Olle Sarri, skådespelare och medverkande i tv-serien Lifvet

– När jag gick i gymnasiet så hamnade jag i en depression, jag sov hela tiden, jag åt ingenting, jag hade ingen lust att göra någonting överhuvudtaget och det här pågick under en ganska lång tid. Jag trodde faktiskt aldrig att jag skulle bli glad igen. Men det blev bättre och bättre./Paula McManus skådespelerska och programledare, aktuell i tv-serien Lifvet

– Jag känner mig mest instängd när det är mycket folk. Då klarar jag inte av det, då måste jag gå därifrån. Men jag utsätter mig ändå för situationer nu, jag skiter inte i det längre som jag gjorde förut, då låg jag bara hemma på mitt rum och gjorde ingenting. Då mår man inte bättre, då mår man bara sämre. Jag har lärt mig att hantera mig själv./Melanie 15 år, från tv-serien Lifvet

– Det är svårt att säga det här är ångest, det är känslomässigt men man får ont i hela kroppen. Ont i alla leder. Den här totala paniken, att man inte vill vara i den situationen som är. I början trodde jag att jag hade blivit matförgiftad eller skulle få influensa, jag fattade inte att det hängde ihop med det här psykologiska./Syster Sol, artist och medverkande i tv-serien Lifvet

– Jag blev skadad och opererade knät och blev liksom utanför den här vardagen. Och i den vändan tror jag att min depression synliggjordes./Martin Bengtsson fd. elitfotbollsspelare och medverkande i tv-serien Lifvet

## Klara Lifvet- en smartphone-applikation som tränar självkänsla

[www.klaralifvet.se](http://www.klaralifvet.se)

**Klara Lifvet** är en smartphone-applikation som utvecklats som komplement till tv-serien Lifvet.

Tv-serien tar upp ämnen som depression, ångest, stress, självkänsla och att må bra. Klara Lifvets övningar syftar till att stimulera en positiv självbild och självkänsla hos eleverna.

Positiv psykologi fokuserar på styrkor och personlighetsdrag som gör det möjligt för individer att växa.

Applikationen kräver att användaren har en Facebookprofil. Den används endast för att lagra de utförda övningarna. Inget av det som användaren skriver i övningarna publiceras.



### Det här krävs för att använda applikationen Klara Lifvet?

Med mobilen:	Via webben:
Applikationen är optimerad för touchmobil med Android eller iPhone som operativsystem. Surfa in med mobilen på webbadressen: <a href="http://www.klaralifvet.se">www.klaralifvet.se</a> Använd "Facebook Connect" på mobilen för att logga in i applikationen.	Applikationen kan också användas på webben: <a href="http://www.klaralifvet.se">www.klaralifvet.se</a> Facebookkonto krävs för att logga in i applikationen

### Applikationens Innehåll:

- Klara Lifvet innehåller tre strategier: Tacksamhet, vänliga handlingar samt att pröva läskiga saker. Varje strategi har tre utmaningar. Den första utmaningen i varje strategi är uppläst och måste göras innan nästa utmaning låses upp. Varje genomförd utmaning ger en smileysymbol som belöning.

### Topplistan/Sprida applikationen på Facebook:

- Visar hur många strategier som är utförda av alla som använder applikationen och när de senaste utfördes.
- Om man vill kan man visa för sina vänner att man använder applikationen genom att publicera en Klara Lifvet-ikon på sin wall. Ikonens utseende beror på vilken strategi man utfört.

### Min profil

- Resultatet av övningen sparas i "Min profil" som bara användaren kan se. För varje utförd utmaning får användaren en smileysymbol. Genom att utföra samma övning flera gånger ökar medvetenheten och användaren kan tydliggöra sina egna tankemönster.

### Program/Klipp

- Innehåller korta klipp från tv-serien Lifvet. Psykologen Sara Widén pratar om stress, självkänsla, depression och ångest.

- "Anticoachen" ger på ett humoristiskt sätt ger tips för att må sämre, sömnlösa nätter och slippa rutor på magen.

## Beskrivning av strategier och utmaningar:

### Strategi Tacksamhet

Dagboken	Tack för att du finns	Skicka ett tack
Vi glömmar ofta bort att vara tacksamma för saker som vi ser eller upplever ofta. I Dagboken listas fem saker som du är lite tacksam för. Gör övningen ofta och för din egen tacksamhetsdagbok.	Det är alltid bra att känna tacksamhet, men att rikta den mot andra människor är oftast extra speciellt. I övningen "Tack för att du finns" riktar man sin tacksamhet till någon person.	Att tänka på personer som man är tacksam mot ger en positiv känsla. Ibland vill man hålla de tankarna för sig själv, men oftast har du inget att förlora på att berätta för andra. Det är syftet med att göra övningen "Skicka ett tack".

### Strategi Vänliga handlingar:

Vänliga minnen	En liten handling	Tiokronan
Även om man känner att det vore kul att vara vänlig mot människor i sin omgivning kan det ibland vara svårt att komma igång. "Vänliga minnen" handlar om att tänka ut en liten vänlig handling som du skulle vilja göra för någon.	I övningen "En liten handling" tänker man ut en liten vänlig handling som du skulle vilja göra för någon! Det kan till exempel vara att ge lite hjälp med en läxa, laga mat och bjuda på middag eller säga något snällt.	Självklart är det roligast att göra av med pengar på sig själv! Eller? Det kan vara lätt att glömma att man faktiskt mår rätt bra av att vara generös som i utmaningen "Tiokronan"

### Strategi Testa läskiga saker.

Något som tar emot	Gör först - tänk sen, 1 och 2	Skräckformuläret
Ibland finns det saker vi skulle vilja göra, men inte gör för att de känns lite jobbiga av olika anledningar. Utmana dig genom att göra "Något som tar emot"	Det är inte ovanligt att ha en känsla av att något är jobbigt. Oftast är det bra att känslor får styra oss, men inte alltid! I utmaning 1 skriver du ner en sak som du känner tar emot att göra. I del 2 ska du göra det på riktigt och värdera upplevelsen.	Tänk ut något du skulle vilja göra men som känns skrämmande. Vad är det värsta som kan hända? Vad är troligt? Hur kan du förbereda dig? Pröva och se i övningen "Skräckformuläret"!