

Minus til pluss

Ungdom skriver godt og reflektert om psykisk helse i Innherred. Dette er viktig. Mange sliter, og mange oppsøker hjelp langt seinere enn de burde.

Temaet «psykisk helse» er vanskelig. Derfor ønsker jeg å nytte høvet til å kommentere noe jeg har sett en del av som terapeut, og som jeg tror det er nyttig å være klar over. Det er at det ikke alltid er mulig å tenke positivt.

Livet gir små og store slag. For de fleste er slagene små, eller varer ikke lenge. Da kan det være et godt råd å ta seg sammen, tenke positivt, se etter de gode tingene i livet, og gå videre. Av og til er slagene så store at de gode, hverdagslige rådene ikke er nok.

Noe en terapeut ofte støter på, er dårlig samvittighet. Mange mennesker har en samvittighet som tar for hardt i. For eksempel er det vanlig å få dårlig samvittighet over ikke å klare å ta seg sammen, over ikke å klare å tenke positivt, over ikke klare å følge de gode rådene. Men når det man sliter med er for stort, klarer vi faktisk ikke å følge de gode rådene. Da er et godt råd å ha det vondt med god samvittighet og å innse at av og til skal man ikke ta seg sammen.

Å prøve å ta seg sammen og å tenke positivt når verden raser sammen kan være så slitsomt at det bare gjør vondt verre. Da kan det være bedre rett og slett å la være å ta seg sammen. Gode råd da, kan være å vite at det går over. At det er bedre å tenke på akkurat dagen i dag, heller enn hva som har skjedd eller hva som kan komme til å skje. Det kan være man ikke orker annet.

Mange er redd for at hvis du ikke tar deg sammen nå, så faller



Elevene ved Verdalsøra Ungdomsskole valgte å skrive en avisartikkel om temaet psykisk helse. Fra venstre Kaja Dahl Aleksandersen, Rolf Adrian Lundemo Ledsåk, Ida Granlund, lærer Åse Storholmen og Trine Thingstad. Nå får de ros av kommunepsykolog Rolf Lindgren. Foto: Tor Ole Ree

du ned i stupet, og så kommer du aldri opp igjen. Det er ikke slik psykisk sykdom vanligvis fungerer. Nedturen har en varighet. Hvis du var sosial, ryddig og produktiv før nedturen, vil du være det når nedturen er over også.

Blir det mange dager som er slik, er det på tide å oppsøke hjelp. Da kan det være vanlig å tenke at man ikke er dårlig nok, at det er for lange ventelister, at man ikke fortjener det, eller at man kan ta plassen fra noen som trenger det

bedre. Da er det igjen snakk om en samvittighet som tar for hardt i. Da er det på tide å tenke på at samvittigheten din er ikke en diktator. Den er en rådgiver. Du skal ikke alltid gjøre som den sier. Av og til er det deg det gjelder, og du som fortjener hjelp like mye som alle andre.

Du er hovedpersonen i ditt liv.

ROLF LINDGREN
Kommunepsykolog Psykisk Helse/Oppfølging,
Levanger Kommune



Å prøve å ta seg sammen og å tenke positivt når verden raser sammen kan være så slitsomt at det bare gjør vondt verre.