

Hei!

Nedenfor finner du filmklipp, avisinnlegg og kronikker som er relevant for tematikken livskvalitet og smerte. Livskvalitet blir påvirket av hvordan du har det både fysisk, psykisk og sosialt. Det du finner nedenfor gjenspeiler dette. Hvis du i etterkant av oppgavene har spørsmål i forhold til egen eller andres fysiske/psykiske helse eller har spørsmål i forhold til smerte/bruk av smertestillende, anbefaler vi deg å ta kontakt med helsesøster eller en annen voksen du har tillitt til. Helsesøster er informert om at 9.trinn på skolen din deltar i forskningsprosjektet Start Ung.

* **Hvordan trives du med å være ungdom i dag?**

Via den neste linken vil du kunne lese en avisartikkel skrevet av en 15 år gammel jente. Hun beskriver hvordan hun ser på ungdomstiden: «Ungdomstiden blir av mange beskrevet som den beste tiden og jeg tror de har rett. Jeg elsker å være 15 år. Men selvfølgelig er ikke det å være ungdom som å danse på en rosa sky og alle opplever det forskjellig. De fleste av oss har hatt både gode og dårlige perioder». Les mer her: <https://www.adressa.no/meninger/snakkut/article7606949.ece>

* **Vet du hvordan vennene dine *egentlig* har det?**

Mange ungdommer skjuler hvordan de egentlig har det for vennene sine, og ikke alle venner synes det er lett å spørre hverandre om hvordan det egentlig står til. Mange ungdommer har psykiske lidelser de plages av i hverdagen. Kanskje kan du hjelpe noen ved å si noe hyggelig til dem? Den neste filmen setter fokus på dette: <https://m.youtube.com/watch?v=qjEA6uKsg7M> (2:56)

* **Synes du ungdomstiden er preget av press og stress?**

Via den neste linken vil du kunne lese en avisartikkel skrevet av ungdommen Nicolai. Han beskriver hvordan han mener presset tar overhånd i ungdomstiden: «Personlig er jeg drittlei av å hele tiden skulle jage etter det perfekte. Man føler man aldri kan slappe av, for jakten tar aldri slutt. Uansett hvor bra du ser ut, eller hvor bra du presterer på forskjellige områder, vil det alltid være noe du ikke er fornøyd med». Les mer her: <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/yvKa0x/Presset-tar-overhand-Nok-er-nok--Nicolai-Osteby> Foreldre synes ofte det er vanskelig å snakke med ungdom (barna sine) om hvordan de skal forholde seg til ulike typer press. I denne videoen gir psykolog Peder Kjøs råd til foreldre om hva man kan gjøre for å dempe opplevelsen av press i ungdomstiden: <https://www.youtube.com/watch?v=ZjipPnMbEH4>

* **Hva er tristhet og hva er depresjon?**

Det kan for mange oppleves vanskelig å være ung i dag. Man kan oppleve et jag etter å skulle være så vellykket og ha det så bra, og dette kan for noen bli en belastning. Hvis du eller noen du kjenner har det vanskelig, bør du ta kontakt med noen voksne for å få hjelp. Vet du som ungdom hvor du kan ta kontakt hvis du har psykiske problemer? Den neste filmen setter fokus på disse tingene: <https://www.youtube.com/watch?v=Wi_1MP0NcsM> (5:30)

* **Hva tror du er årsaken til at mange ungdommer har vondt i magen og vondt i hodet?**

Via den neste linken vil du kunne lese en kronikk som beskriver en studie av hvordan noen *lærere* oppfatter at elever i ungdomsskolen har smerter som gir fravær eller går ut over skolearbeidet. Vondt i magen og vondt i hodet hos ungdom skyldes like gjerne omtale på sosiale medier som febersykdom. Slik opplever i hvert fall noen norske lærere det: <https://forskning.no/smertelindring-barn-og-ungdom-partner/ungdom-far-hverdagsvondt-av-sosialt-press/458551>

* **Det er 18 års grense for å kjøpe Paracet i butikkene. Men hvorfor det? Og overholdes det?**

Tv programmet «Forbrukerinspektørene» på NRK satte fokus på dette i ett av sine program. De sendte ut unge jenter for å se om de klarte å kjøpe Paracet på butikk og apotek selv om de var under 18 år. Den neste linken inneholder flere filmklipp fordi den er hentet fra et TV program som har fokus på flere ulike saker i samme program. Vi anbefaler at du kun ser filmklipp nr.2, 4 og 6 fra den neste linken. Da vil du kunne se hvordan det gikk med jentene som skulle kjøpe Paracet (de andre filmklippene handler om andre ting som ikke er relevant): <https://tv.nrk.no/serie/forbrukerinspektoerene/MDHP11000716/17-02-2016#t=24m20s>

* **Kjenner du til ungdom som bruker Paracet eller Ibux for å stresse ned?**

Via den neste linken vil du kunne lese en kronikk som beskriver at noen ungdom bruker smertestillende for å stresse ned. I en studie blant ungdom kom det frem at flere av ungdommene i tillegg til å dempe smerter også brukte medisinene for å roe seg ned og for å takle krevende situasjoner. Det er bekymringsfullt at det har blitt en kultur blant ungdom å ta en pille for alt som er ille, sier forsker Siv Skarstein: <https://forskning.no/forebyggende-helse-barn-og-ungdom/2016/03/bruker-smertestillende-medisiner-stresse-ned>

* **Har du tenkt over forskjellen mellom positive og negative tanker?**

«Psykologisk førstehjelp» setter fokus på positive tanker og negative tanker. De neste to filmene handler om hvordan du kan bruke hjelpsomme tanker for å bli mer robust følelsesmessig, noe som gjør deg bedre rustet til å takle motgang og vanskelige situasjoner på en god måte: <https://www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8> (2:44)

<https://www.youtube.com/watch?v=eBvMmJLrFYw> (2:51)

* **Hva er følelser og hvordan virker de egentlig?**

Følelser gir deg viktig informasjon og forteller deg om du har det bra eller ikke. Du har lært dine følelsesmessige reaksjoner gjennom erfaring. Den neste linken er en liten animasjonsfilm om følelser. Vi møter Alfred som er forelska. Han er også sint, skamfull, redd, trist og ensom. Hans gode venn Lykke støtter ham i hans evige kamp mot Skyggen:

<https://www.youtube.com/watch?v=vuDLFGb7khA> (7:35)

* **Hvorfor er det viktig å få kunnskap om ungdoms livskvalitet?**

Via den neste linken vil du kunne lese en kronikk som handler om hvorfor det er viktig at man får mer kunnskap om livskvalitet hos barn og ungdom. Før snakket vi bare med de voksne, men nå vet vi at barn og unge kan reflektere om sin egen helse og trivsel. Dette er noe av bakgrunnen for at vi i forskningsprosjektet Start Ung har fokus på livskvalitet. Vi ønsker å lære mer om hvordan ungdom faktisk har det, hvordan de vurderer livskvaliteten sin, og hvordan dette endrer seg over tid: <https://forskning.no/helse-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/kronikk-vi-ma-sporre-barn-og-ungdom-om-hvordan-de-har-det/1158086>

* **Hva opplever du som raushet? Er du raus med deg selv og med andre?**

På verdensdagen for psykisk helse 10.oktober 2018 var temaet «raushet». Å være raus med seg selv og andre kan bidra til god psykisk helse. I den neste to filmene forklarer ulike mennesker hva de opplever som raushet: https://www.youtube.com/watch?v=s3rs\_lSd-eo (1:58)

og <https://www.youtube.com/watch?v=zZLAmV8SFhs> (2:48)

* **Sier du gode og positive ord til de som er rundt deg?**

Ved å si gode og positive ord til de som er rundt deg kan du være med å vise raushet. Noen ungdommer opplever at de ofte får høre negative ord om seg selv. Det kan ødelegge selvbildet og kan gjøre dagene tunge. Vi trenger alle å høre gode ord for å ha det bra. Den neste filmen er hentet fra et skoleprosjekt, og setter fokus på dette: <https://www.youtube.com/watch?v=WuEMnFDVn3o> (1:22)

* **Blir noen mobbet på din skole? Hvem tar ansvar for å forhindre mobbing på din skole? Gjør du?**

Mobbing er en av årsakene til dårlig psykisk helse og redusert livskvalitet blant barn og unge. Den neste filmen setter fokus på mobbing: <https://www.youtube.com/watch?v=9agmM-58iTI> (5:46)

* **Synes du at det er viktig å oppleve tilhørighet med andre?**

Lege og professor i sosialmedisin Per Fugelli gir i den neste linken viktige råd til unge i dag. Han stiller spørsmålet: «Hvem, hva og hvor var du hvis det ikke fantes andre mennesker i din verden?» Du er den du er gjennom en million møter med andre mennesker opp i gjennom livet ditt. Vær med å skarp rause, trygge flokker, hvor de rundt deg får oppleve at tilhørighet er bra. Du er ikke et 1-tall: <https://www.youtube.com/watch?v=2otu7-KZ3K4> (2:42)