

Ikke alt er angst og depresjon

Fokuset på psykiske lidelser har blitt litt i overkant mye når det å slite psykisk har blitt en status blant unge. Mange klarer ikke lenger å kjenne forskjell på vanlige følelser og alvorlige lidelser.

Tekst: Lea Strand

Foto: Hadi Mohammed

Generasjon prestasjon

Det er ingen hemmelighet at dagens unge sliter mer med angst, depresjoner, stress og søvnproblemer enn tidligere generasjoner. Man skal gjøre det bra på alle plattformer; på skolen, sosialt, i idrett og på sosiale medier. Lista er lang, vi blir ikke kalt generasjon prestasjon for ingenting.



Ifølge Folkehelseinstituttet har andelen jenter 15-17 år med psykiske lidelser økt med hele 40% bare de siste fem årene. Mest sannsynlig har dette skjedd fordi det har blitt rettet mye fokus mot å bekjempe stigmaet rundt psykiske problemer. Det har derfor blitt mye mindre tabubelagt å være åpen om det man sliter med i dag enn for bare noen år siden. Dette er jo selvfølgelig veldig positivt, men jeg vil si at fokuset også har hatt noen bivirkninger.

For meg virker det som om mange unge i dag ikke lenger klarer å skille normale følelser med alvorlige psykiske lidelser. Temaet har på mange måter blitt alt for normalisert.

En psykisk sykdom er en langvarig tilstand som hindrer deg i hverdagen, ikke hvordan du føler deg et øyeblikk, en dag eller en uke.

Når du er redd, stressa eller nervøs har du ikke angst. Du er i simpelheten bare redd, stressa eller nervøs.

Når du er lei deg eller nedfor er du ikke deprimert. Du er rett og slett bare lei deg eller nedfor. I følge nettsiden Psykisk Helse er dette helt ufarlige og vanlige følelser som er viktige å kjenne på, selv om de kan være ubehagelige.

Smitteeffekten

Jeg tror en stor årsak til at bruken av selvdagnostiserte psykiske lidelser har blitt så utbredt er på grunn av smitteeffekten. Når "alle" plutselig sliter med noe er det lett å begynne å tro at man selv også gjør det med en gang man kjenner seg litt igjen i det noen andre sliter med. Størst blir nok smitteeffekten blant unge jenter som kanskje litt ubevisst ser opp til folk som er åpne om utfordringene sine.

Bloggere som Sophie Elise, Isabel Raad og Anniken Jørgensen er eksempler på innflytelsesrike personer som er åpne om sine problemer med angst og depresjoner. De har alle mange følgere som i hovedsak består av unge jenter som ser opp til dem. Jeg mener jo selvsagt ikke at de lyver om at de sliter eller at de gjør galt i å legge dette ut på sosiale medier. Tvert i mot tror jeg det kan hjelpe mange med å føle at de ikke er alene. Problemet er derimot at det blir en slags status å slite psykisk. På denne måten har et svært alvorlig tema en tendens til å bli glamorisert.

Du blir sett på som modig for å tørre å dele problemene dine samtidig som problemene blir assosiert med suksess når suksessfulle mennesker åpner seg om sine egne problemer.

Så vær så snill slutt å glamorisere psykiske lidelser. Ikke bare er det som et slag i trynet på de som virkelig sliter, men det undergraver også alvorligheten disse ordene innebærer. Å kalle alt for angst og depresjon fører nemlig ikke til framgang og åpenhet, det fører til at mange av de som virkelig trenger hjelp blir tatt mindre på alvor.