

Ensomhed

At være ung i dag betyder, at der er rigtig mange valg, man skal forholde sig til. Det skaber mange tanker og følelser, som kan være svære at sætte ord på. Nogle unge oplever at gå meget alene med deres tanker og følelser, og det kan føles ensomt ikke at dele sine tanker og følelser med andre. Men ensomhed handler ikke kun om at være alene. Man kan nemlig sagtens være alene uden at føle sig ensom. Omvendt kan man også føle sig ensom, selvom man er omgivet af en masse mennesker. Det at være alene er noget man kan vælge til, mens ensomhed er en ufrivillig, indre tilstand, som gør ondt. Det kan være rigtig svært at tale om ensomhed. Men ensomhed kan ramme alle.

Hvorfor er man ensom?

Man kan føle sig ensom af mange grunde. Det kan være en konsekvens af mange forskellige omstændigheder, og kan opleves i forbindelse med tab, sorg og savn. At flytte til en ny by og ikke have nogen venner at mødes med efter skole eller i weekenden, at miste et familiemedlem og føle sig alene med sorgen, at blive mobbet eller at miste en god ven, er alle sammen ting, der kan skabe ensomhed og en dyb følelse af at være alene. Når man er ensom, kan man føle sig svigtet eller udelukket fra fællesskabet, som man gerne vil være en del af. Det kan også være, at du føler dig ensom uden at kunne pege på en konkret grund eller årsag til det.

Det er ikke ualmindeligt, at skyldfølelse følger med ensomhed. Det kan være, at du skammer dig over at være ensom, og at det er svært at tale med andre om det, og det kan forstærke trangen til at isolere sig. På den måde kan ensomheden fastholdes og forværre følelsen af ensomhed, og du kan miste tilliden til dine omgivelser.



Kærestesorg

Forelskelse kan indeholde mange følelser og være forbundet med både glæde og sorg. Når forelskelse ikke er gengældt, så gør det ondt – uanset hvem man er. De fleste unge vil på et tidspunkt i deres liv opleve at have kærestesorger. Når den rammer, kan det føles som om hele ens verden falder fra hinanden, og man kan føle sig meget alene. Det er meget forskelligt, hvad der hjælper, og hvor lang tid det tager at komme sig.

Det kan tage tid at komme over et forhold. Det kan føles, som om din verden er blevet vendt på hovedet, og at det aldrig kommer til at blive godt igen. Du kan blive helt overvældet af dine følelser. Måske græder du, har svært ved at sove og spise, føler dig rastløs eller har mindre energi og motivation til at foretage dig noget. Måske føler du dig helt skør af raseri. De fleste kommer med tid og støtte igennem et brud – nogle bliver endda stærkere i den sidste ende. Der er flere ting, som er vigtige at huske på, når du har kærestesorger:

Ligegyldigt hvad du føler nu, varer det ikke ved. Det kan tage tid, før du føler, at du er 'kommet videre', men det kommer! Tag en dag af gangen og mærk, at der kommer til at være både gode og mindre gode dage

Bare fordi dit forhold slutter, betyder det ikke, at der er noget galt med dig! Prøv at lade være med at tage det personligt. Det sker ofte, at kærestepar vokser fra hinanden, eller at man ikke kan få forholdet til at fungere, fordi man er meget forskellige.

Selvom det var dig, som besluttede at slå op, betyder det ikke, at det er nemmere at håndtere. Det er stadig almindeligt og helt ok at være ked af det og savne den anden person.



Trist og ked af det

Det er helt normalt at være i dårligt humør af og til, men det er vigtigt at gøre noget ved det, hvis de triste følelser og tanker tager overhånd.

Nogle gange ved man, hvorfor man er ked af det, og andre gange gør man ikke. Tristhed kan komme som en reaktion på noget specifikt, f.eks. hvis man slår op med sin kæreste eller bliver uvenner med en god ven. Men man kan også opleve at blive trist og ked af det, uden at man rigtigt ved hvorfor. Det er almindeligt at have humørsvingninger i nogle perioder, hvor man føler sig glad og ovenpå det ene øjeblik, og trist og nede i kulkælderens det næste øjeblik. I perioder med humørsvingninger kan man altså være mere irriteret og mere følsom, end man plejer. Hvis følelsen af tristhed varer længere end normalt, påvirker dig meget i din hverdag, og du stopper med at nyde de ting, som du før har været glad for, så bør du søge hjælp. Tristhed kan vise sig på forskellige måder:

- Følelse af at være ulykkelig, mut, irriteret og nogle gange føle sig tom eller følelsesløs
- At miste interesse og glæde i aktiviteter, der tidligere gjorde en glad
- At miste appetitten og tabe sig i vægt (nogle gange trøstespiser man og tager på)
- At man har søvnproblemer eller sover for meget og bliver i sengen det meste af dagen
- At man er træt og mangler energi og motivation
- At man føler sig bekymret eller anspændt
- At man har besvær med at koncentrere sig og tage beslutninger
- At man føler sig dårlig, værdiløs og skyldbetyngt
- At man er selvkritisk og selvbebrejdende
- At man har mørke og dystre tanker, som for eksempel tanker om død eller selvmord

Tristhed kan føre til depression

Der findes forskellige grader af depression, og nogle gange kan det være svært at skelne mellem depression og almindelige humørsvingninger. Hvis du har oplevet noget, som har gjort dig ked af det og påvirket dig meget, kan det udvikle sig til en depression. Det kan for eksempel være et dødsfald i familien, at dine forældre bliver skilt, eller at du bliver mobbet. En depression kan opstå, hvis de negative følelser og tanker langsomt hober sig op over tid. Det kan være svært at tale med andre om, hvordan man går og har det, fordi man kan have en oplevelse af at være unormal og den eneste, der har det på den måde – men det er man langt fra.

Stress, pres og høje forventninger

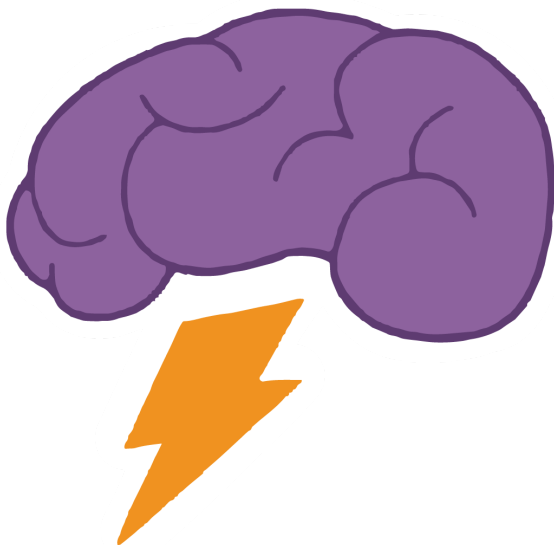
Langt de fleste mennesker er i perioder af livet udsat for et voldsomt pres. Det er ikke unaturligt. Det kan være, at lektier og arbejdsopgaver har hobet sig op, eller at man har for mange opgaver, aftaler og pligter. Man kan sagtens klare at være presset i kortere tid af gangen, men hvis man er presset i en lang periode, kan det til sidst ende ud i stress, som kan være meget alvorligt.

Det er vigtigt, at man oven på en stresset periode sørger for at slappe af. Faktisk siger man, at man skal tage en rolig periode i dobbelt så lang tid, man har været stresset, for at krop og sind kan komme sig helt. Det vil sige, geare ned og gør noget godt og rart for sig selv.

Høje forventninger til sig selv og forventninger og pres fra omverdenen kan gøre en stresset.

Særligt hvis ens egne forventninger er sat alt for højt, så man har svært ved at leve op til dem. Det kan give en følelse af utilstrækkelighed og at mislykkes og være en skuffelse eller fiasko.

For nogle opleves stress meget fysisk som hjertebanken, hovedpine, kvalme og mavesmerter, mens andre får problemer med kortidshukommelsen, føler sig trist, angst og lukker sig inde i sig selv. Alle disse tegn er kroppens måde at bede dig passe på dig selv på og fortælle, at der er gang i for meget, og at kroppen trænger til ro. Stress kan for nogen være så farligt, at de ender med at have svært ved at passe skolen og ofte følger angst eller depression med i købet.



Mobning

Mobning kan se ud på mange forskellige måder, men uanset hvad så kan man have brug for at snakke om det. Også mange år efter. Mobning kan være svært at snakke om og faktisk også svært for mange unge at indrømme, at de er udsat for. Men mobning er en del af mange unges hverdag.

Der er mange, der oplever ikke at være en del af fællesskabet – altså at være systematisk udelukket af de andre i klassen. At være udsat for mobning kan også betyde, at man kan opleve at føle sig mere alene, angst eller ikke ville i skole uden måske at kunne finde ud af hvorfor. Mobning kan på den måde sætte dybe spor i os, både når det foregår, men også lang tid efter og kan gøre, at vi tvivler på os selv, hvem vi er, og om vi er gode nok.

Forskellige oplevelser af mobning

Når man er en del af en klasse, hvor der er mobning på spil, så har det noget at gøre med, at det sammenspil, der er i klassen, er gået skævt. Det handler om, at der er nogle dårlige mønstre, som har taget over i det samspil i klassen, som burde være godt, men som i stedet er negativt. Det kan være at klassen er ubehagelig at være i, fordi en bestemt klassekammerat bliver mobbet, eller at der er en hård kerne, der mobber. Det kan også være, at man føler, man bliver nødt til at udelukke andre for selv at kunne få lov til at være med. Det kan være svært at vide, hvad man skal gøre i sådan en situation.

Mobbemønstre kan udvikle sig og ændre sig, men uanset hvad, så er det ubehageligt at gå i en klasse eller i et andet fællesskab, hvor der er mobning. Digital mobning bliver desværre mere og mere almindeligt. Internettet er verdens største legeplads, og det skulle det gerne blive ved med at være. Grænserne flytter sig. Det er nemt at sende en besked eller skrive noget grimt om andre, fordi man ikke står ansigt til ansigt, og ikke helt tænker over, hvor sårende ord kan være. Konflikter spredt sig også hurtigere online, end de gør, når man står ansigt til ansigt i skolegården. Vi mangler kropssproget, så hårde ord kan føles meget sårende. Digital mobning føles ofte hårdere, fordi beskeder og billeder kan ses af rigtig mange, og dem, der mobber, kan være anonyme. På nettet kan man mobbe døgnet rundt – der er ikke noget fristed. Det er ubehageligt at havne i en situation, hvor man bliver hængt ud på nettet af venner eller klassekammerater, og det pludseligt er alle, der kan se og opleve, at man bliver mobbet.



Selvtillid og Selvværd

Selvværd handler om det, du tænker om dig selv, den værdi du giver dig selv, og måden du dømmer dig selv på. Det er det, du er. Selvtillid er mere baseret på ydre ting.

God selvtillid og højt selvværd hænger ikke nødvendigvis sammen. Den person, der udadtil virker selvsikker og har overskud, kan sagtens føle sig forkert og utilstrækkelig indeni.

Specielt om selvtillid

Man kan forklare selvtillid ved at sige, at det er de ting ved en person, som andre kan se. Det er altså alle de ydre ting som fremtoning, præstationer osv. Selvtillid handler også om at have tillid til, at man er god til det, man gør. Er man fx en god ven eller veninde, får man gode karakterer i skolen. Ved man selv, at man er god, så har man god selvtillid.

Hvis du har lav selvtillid, har du måske oplevet, at du sammenligner dig selv med andre.

Du kan måske tænke, at en anden person har meget overskud, virker selvsikker og garanteret har helt styr på sit liv. Det er ikke sundt at sammenligne sig selv med andre på den måde, for det kan give dig en følelse af ikke at være god nok, i forhold til den du sammenligner dig med.

Specielt om selvværd

Selvværd er den værdi, du giver dig selv som menneske. Altså de ting du fortæller dig selv om dig selv. Har du lavt selvværd, tænker du negative ting om dig selv. For eksempel "jeg er et dårligt menneske" og "andre er bedre end mig". Hvis du har et højt selvværd, hviler du i dig selv og føler, at du er noget værd, alene fordi du eksisterer. Også selvom du laver fejl, eller der er ting, du ikke kan finde ud af. Dit selvværd dannes tidligt, og en god selvværdsfølelse skabes især, når du er helt lille og dine forældre, eller andre gode og stabile voksne, viser dig, at du er elsket, set og forstået. Når du bliver et ungt menneske styrkes dit selvværd i samværet med jævnaldrende og andre voksne, der viser, at du betyder noget for dem og er noget særligt.

Dårligt selvværd kan du altså opleve, hvis du ikke har følt dig elsket, og det vil typisk medføre, at du senere vil stille for store krav til dig selv. Det kan for eksempel være, du har en forventning om, at alle skal kunne lide dig. Pas på med at stille umenneskelige krav til dig selv, for så kan du kun blive skuffet, hvilket bare vil medføre flere negative tanker om dig selv. Alle kender til følelsen af at tvivle på sig selv, og både lavt selvværd og dårlig selvtillid kan ramme alle. Det kan typisk komme af, at man igennem længere tid har fået at vide, at man ikke er god nok, eller at man har været i omgivelser, hvor man har følt sig forkert.