


# Alt annet må prøves før medisiner

Når en ungdom blir nedfor, endrer atferd over tid og blir deprimert, må alt annet prøves før medisiner.



3822 jenter mellom 15 og 19 fikk utskrevet antidepressiva i 2012. Tallene skremmer generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen. FOTO: ILLUSTRASJON: COLOURBOX.COM

**Tove Gundersen** Generalsekretær Rådet for psykisk helse

-  MER OM **YTRING**
-  MER OM **PSYKISK HELSE**

 Publisert 10.11.2013, kl. 18:19

Denne teksten følger opp Brennpunkt-dokumentaren «[Bare en pille til](#)», som også omtales i kronikkene [Psykisk helsevern i krise](#) og [Ansvarspulverisering i psykiatrien](#).

3822.

Det er antallet jenter mellom 15 og 19 år som i 2012 fikk utskrevet antidepressiva. Lykkepiller, som mange kaller det. Det er en økning på 53 prosent siden 2005. Tallene skremmer.

Noen av disse jentene vil det gå galt med. Vi så det i Brennpunkt denne uken, der Silje «bare måtte ha en pille til». Det endte til slutt med avhengighet og døden på et hotellrom.



> [Nett-TV: Brennpunkt: Bare en pille til](#)

> [Les mer: – Pillene tok livet av Silje](#)

## Mestring, ikke medisinerer

Det må gjøres mye mer for å øke kunnskapen om psykisk helse og mestring blant ungdommen. Like viktig er det å øke kunnskapen til menneskene som ungdommen forholder seg til.

“ Noen av disse jentene vil det gå galt med. Vi så det i Brennpunkt denne uken, der Silje «bare måtte ha en pille til». Det endte til slutt med avhengighet og døden på et hotellrom.

 TOVE GUNDERSEN, RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Det er helt klart et behov for undervisning i de tidlige skoleårene om hvordan livene våre er på godt og vondt. Det handler om kunnskap, om mestring, om hvilke forventninger vi har - og om ulike mestringsstrategier – som ikke handler om medisinerer.

«Hva kan jeg gjøre når livet blir vanskelig?» og «Hva kan vi som venner gjøre for hverandre på skolen og i fritiden?» må bli spørsmål som ungdommen selv kan involveres mye mer i.



Se Brennpunkt: Bare en pille til

## Rask hjelp avgjørende

For de som blir nedfor, endrer atferd over tid og blir deprimerte, må alt annet prøves før medisiner. Individuelle samtaler, gruppesamtaler, kurs i depresjonsmestring og familieveiledning er noen eksempler. Denne kunnskapen må også ut til helsestasjoner, barnehager, skoler, foreldre, fastleger og andre som ungdommen er i kontakt med.

“ Vi må stoppe utviklingen der ungdommen vår bruker mer medisiner. For de få som trenger

*medisiner er det viktig med tett oppfølging og parallelle samtaler med familien, andre pårørende og nettverket rundt.*

 TOVE GUNDERSEN, RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Vi må stoppe utviklingen der ungdommen vår bruker mer medisiner. For de få som trenger medisiner, fordi ikke noe annet hjelper, så er det viktig med tett oppfølging og parallelle samtaler med familien, andre pårørende og nettverket rundt.

Rask tilgang på utredning og vurderingssamtale hos spesialist er ofte helt avgjørende. Jo tidligere hjelpen settes inn jo bedre blir resultatene. En vurderingssamtale vil også kunne sortere ut et behov for medisiner, og gi annen oppfølging.

## Se på årsakene

Men den aller viktigste hjelpen må gjøres forebyggende der ungdommen bor og oppholder seg.

**“** *Det er helt vesentlig å se på årsakene som fører jentene til medisinbehovet. Er det mobbing, ensomhet, urealistiske forventinger, skolemiljøet, familiesituasjonen?*

 TOVE GUNDERSEN, RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Det er helt vesentlig å se på årsakene som fører jentene til medisinbehovet. Er det mobbing, ensomhet, urealistiske forventinger, skolemiljøet, familiesituasjonen? Det kan være mange og sammensatte problemer som gjør livet vanskelig.

Det er helt nødvendig å ha mer oppmerksomhet om disse problemene og gjennomføre tiltak som bedrer oppvekstvilkårene og skaper trygge miljøer.

 Publisert 10.11.2013, kl. 18:19



### Send oss din ytring

 MER OM **YTRING**

 MER OM **PSYKISK HELSE**

**NRK** Ytring

Telefon: 23 04 86 09

E-post: [ytring@nrk.no](mailto:ytring@nrk.no)

Redaktør: Kyrre Nakkim



[Nyhetstips 03030](#) →

[Kontakt og hjelp](#) ↓

[Produksjon, salg og presse](#) ↓

[Tjenester](#) ↓

↑ [Til toppen](#)



Opphavsrett NRK © 2016

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Frank Gander