



VIP

Huma dan birra

Oahppigirjjášg





dovddan
ahte in
lihkostuva
mainnage

Aitosaččat
aktonas

ii oktage
diede ahte
mun lean
tránsa

LEA SOSIÁLA
ÁTESTUGIKSI

Eadni
juhká
beare
ollu

HIRBMADIT
RÁHKÁSMUVVAN

Mun
áiggun
dan
nagodit!

Sisdoallu



Buohkain lea psyhkalaš dearvašvuhta 5

Jurdagat ja negatiivajurdagat	6
Dovddut ja dovdduidmudden	8
Iešsoardin	10
iešdovddut ja iešluohtámuš	11
Rumaš ja miellaláhki	12
Neavva: movt suddjet iežat psyhkalaš dearvašvuoda	13

Eallimis leat sihke buori ja heajos bealit 14

Hušša ja gáibádušat	15
Eallit váttisvuodaiguin	16
Huššás eallindáhahusat	17
Ráhkisvuodamoraš	17
Iešsorbmenjurdagat	18
Gárrendilli ja psyhkalaš dearvašvuhta	19

Mun ja dat earát 22

Ustitvuhta	23
Ii oktage leat nuppi sullásažžan	24
Givssideapmi ja rihkkumat	26
Seksuála beaggin ja lobihis govvujuogadeapmi	27
Seksa ja miellaláhki	28
Veahkaváldi ja seksuála veahkaválddálašvuhta	30
Go soapmárat bearrášis buhčet	31

Psyhkalaš váivvit ja gillámušat 32

Deprešuvdna	33
Ballu	35
Borranváttut	37
Psyhkalaš ja psyhkalaš gillámuš	38
Sorjjasvuhta	39

Golmmas psyhkalaš givssiid birra 41

Gos sáhtán oažžut veahki ja dieđuid? 43



Anna språk/Different language/Eará giella?

Dát gihppa lea gávdnamis sihke girjedárogillii, ođđadárogillii, engelasgillii ja davvisámegillii. Jearaoahapaheaddjis jus háliidat gihppaga.

Doaimmaheaddji: Jorid Bakken Steigum

Bargojoavku: Jorid Bakken Steigum, Camilla Cecilie Øien ja Synne Hall Arnøy VIP Psyhkalaš dearvašvuhta skuvllas

Teaksta: Bargojoavku ja bottaváttuidearvvi (Spiseforstyrrelser), Viken áittardeaddji (givssideapmi ja loavkiideamit) ja Kari Lund/Oarje Viken DD (Go soapmárat bearrášis leat buohccit)

Hábmen ja deaddileapmi: Byråservice AS

Govat: Beathe Schieldrop (s. 1-4, 6-8, 10-11, 13-18, 20-21, 23-26, 37, 44), Tine Poppe (s. 8-9, 12, 24-25, 30, 33-36, 38, 40), Colourbox: (s.14, 29, 39) ja VIP/Priváhta (s. 13, 17, 34, 38, 41-42)

Illustrašuvnnat: Sille Vangbæk

Giitu Rosa kompetanse, SANKS, Speallanviessu, Mentála dearvašvuhta nuorat, Ung Arena ja eará olgguldas vehkiid cealkámušaidis ovddas ovddes gáhppálagaide .

Mii giitit maiddá Lena Skotland (Oarje Viken DD) teakstadárkkistemiin, ja Báhcavuona joatkkaskuvlla ohppiid, Guri Kunna vgs, Mandal vgs ja Sandvika vgs, ja maiddá Ohppiidorganisašuvnna, go leat sádden árvalusaid 2022-gáhppálahkii.

Mii maiddá giitit earenoamážiid ohppiid ja bargiid Jessheim vgs (2022) ja Rud ja Rosenvilde vgs (2015) geat leat searvan govvidemiid.

Almmuhuvvon vuosttaš gearde 2015:is. 3. almmuhus, Drammen 2022.



– Min gaskavuodát cuohet min psyhkalaš
dearwašvuhtii ja sáhttet maddái váikkuhit dan mii
min eallimis dáhpáhuvá.

Dutnje

Skuvllas oahppat ollu iešguđetge fágaid birra. Muhto lea maiddá dehálaš oahppat movt lea leat olmmožiin – iežas jurdagiid, dovdduid ja iežas gaskavuodaid earáide. lea leat olmmožiin – oahppat iežamet jurdagiid, dovdduid ja gaskavuodaid earáide..

Dát lea gihpa mii gullá VIP Huma dan birra čađaheapmái – mii lea psykalaš dearvvašvuoda prográmma joatkkaskuvllaide. Gihppa lea maiddá ávkkálaš iešguđetge fágaid álbmotdearvvašvuoda ja eallinhálddašeami fáddásuorggis.

Lea lunddolaš veahaš iskkadit iežas dovdduid manjil go skuvlalanjas leat ságastallan psykalaš dearvvašvuoda birra dahje lohkan gihppaga dákkár fáttá birra. Mii sávvat ahte gihppa vuolgaha ságastallama dán fáttá birra earáiguin geat leat du birrasis.

Jus orru váttisin earáiguin hupmát dán birra, de mii rávvet humadit fágaolbmuiin gii sáhtta du veahkehit. Geahča gihppaga loahpageahčen gos gávnnat rávvagiid geainna sáhtát gulahallat.

Miii sávvat dutnje buriid ságastallamiid luohkás psykalaš dearvvašvuoda birra!

Dearvvuođat mis VIP Psykalaš dearvvašvuolta skuvllas

Dat lea áššáiguoskevaš čuovvovaš fáttáide álbmotdearvvašvuoda ja eallinhálddašeami suorggis: rumašlaš ja psykalaš dearvvašvuolta, oahppat hálddašit jurdagiid, dovdduid ja gaskavuodaid ja árvoválljen ja maid eallin mearkkaša.

Buohkain lea psykalaš dearvvašvuolta

Psykalaš dearvvašvuolta mearkkaša movt min beaivválaš dilli lea, ja movt mii hálddašit eallima buori ja heajos beliid. Mis lea buohkain psykalaš dearvvašvuolta, ja lea ollu mii váikkuha sihke buori ja heajut guvlui.

Sáhtta dadjat ahte psykalaš dearvvašvuolta lea dat bealli dearvvašvuodas mii guoská jurdagiidda ja dovdduide. Psykalaš dearvvašvuolta čilge movt mii dustet ja hálddašit dovdduideamet ja jurdagiiddimet, maiddá earáid ektui. Psykalaš dearvvašvuolta nappo ii mearkkaš dušše min dovdduid ja dili, muhto maiddá movt mii hálddašit iežamet eallima, earenomáziid go vásihit hástalusaid.

Psykalaš ja rumašlaš dearvvašvuolta

Psykalaš ja rumašlaš dearvvašvuolta gullet oktii. Dávjá sáhtta leat váttis earuhit daid gaskkas. Go rupmašis leat bákčasat, de dat sáhtta čuohcat olbmo moktii.

Jus olmmoš lea heajos psykalaš dilis, de dan dávjá dovdat rupmašis. Danin mii eat čielgasit dieđe leatgo bákčasiidda rumašlaš vai psykalaš sivat, vai leatgo goappaš bealit.

Olgguldas váikkuhusat nugomat skuvlahušša ja gáibádusat, ustittvuodát, makkár dilli min bearrášis lea ja dan mii máilmmis dáhpáhuvvá, váikkuhit makkár dillis mis lea. Dán mii ieža eat hálddaš dahje stivre, muhto dattetge lea juoga maid sáhttit dahkát vai mii nannet ja dikšut iežamet psykalaš dearvvašvuoda. Dán birra sáhtáteanet lohkatdán kapihttala loahpageahčen.

Jurđagat

Min oaivvis jorret duháhit mielde jurđagat beaivvi mielde. Hui álkidit čilgejuvvon de leat soames negatiiva jurđagat, muhtunat positiiva ja muhtunat áibbas neutrála, vaikko eatnasat leat seagáš jurđagat. Jurđagat sáhttet váikkuhit dan maid mii dovdat, ja dovddut sáhttet váikkuhit dan movt mii jurddašit.

Lea dávjá ahte olmmoš doaivu ahte dušše sus dat leat ártegis, losses ja negatiiva jurđagat, muhto nu gal ii leat. Ovdamearkka dihte lea oalle dábálaš ahte olbmossat leat seksuála miellagovahallamat muhto mat eai goassege čađahuvvo duohtavuodas, dahje jurddašit maid son earát jurddešit su birra. Somes háve sáhttá vásihit dego ahte jurđagat levvet, almmá daid nagodeames bissehit. Daid mii áinnas gohčodit «jurddariđđun».



Vuorjanjurđagat ja jurddašeapmi

Gaskkohagaid eallimis vásihit ollu bahás jurdagiid iežamet birra, ja ahte mii danin ollu vuorjašuvvat ja jurddašit. Vuorjašupmi lea čadnon dasa mii boahpte áiggis sáhttá dáhpuhuvvat, ja jurddašeapmi dan birra mii ovdalis lea dáhpuhuvvan. Dávjá jurddašanjurđagat duollet dalle ain badjánit go lea jastu ja ráffi birrasis.

Jus mat ovdamearkka dihte lea diggon iežas ustibiin, de ii leat eahpedábálaš jurddašit maid son livččii sáhttán earáládje bargat dahje manin dilli šattai nu movt dagai. Dávjá jurddašanurđagat iešalddis jávket. Eará oktavuodain sáhttá vásihit ahte dákkár jurdagiidda geavahuvvo ollu áigi ja guovdilastin iige maságe ávkin.

Jurđagat eai leat várálačča

Leat min dagut mat mearridit geat mii leat. Buot olbmuin leat duolle dalle «gielddus» jurđagat. Dohkkehit ahte jurdda lea jurdda, ja ahte dat ii báhvččagahte iežamet iige earáige, lea buorre vuohki movt eastadit ahte jurđagat eai stivregoadé.

Jus olmmoš gsakkohagai vásiha ahte sutnje lea váttis jorgalahttit negatiiva jurddašanminsttara dahje ahte jurđagat šaddet dutnje goarádussan árgabeaivválaš dilis (omd. nahkariidda dahje áicilvuhtii skuvllas), de sáhttá jierpmálaš ohcat dása veahki. Nu maiddái jus dus leat leamašan jus alddát leat vásihan iešsoardinjurdagiid. Don sáhtát lohkat eanet iešsoardinjurdagiid birra siidu 18.

Jurddagillár

Jurddagillára sáhtta čilget «silolaš njuolggobálgán» maid mii dávjá geavahit almmá diehtimis ahte mii dan dahkat. Go lea riidodilis dahje vásihat garra dovdduid de lea hui dábálaš ahte vásiha jurddagillára.

Go lea deprešuvdna dahje ballu (geahča s. 33) de leat dákkár njuolggobálgát hui dábálačča. Vuolábealde čilgejit soames dábálaš jurddaráfehuhttin ovdamearkkat¹:

Ovttabealát jurddašeapmi: Dinggát leat eahpelihkostuvvan jus dat eai leat epmolačča. «Ii leat masage ávkin lohkat iskosii, go mun in máhte dan maid lean lohkan».

Einnos boahttevuoda: Iežas mielas orru oalle čielggas movt boahtteáigi šaddá, dávjá negatiiva guvlui. «Mun in goassega gávna moarssi/irggi» dahje «mun iin goassege nagot čadahit skuvlla».

Jurdagiid einnosteapmi: Mángasat doivot ahte dihtet juste maid earát jurddašit su birra. «Son sáhtta oaidnit ahte mun lean balus» dahje «buot eará dás oaivvildit ahte mun lean ahkit».

Negatiiva alkidahttin: Lea dábálaš konkluderet negativalaččat ovtta dáhpáhusa vuodul. «Mun dieđán ahte maŋŋil vuosttaš skuvlabeaivvi gávna ustivuoda eará luohkkáohppiiguin».

Berre-jurddašeapmi: Olmmoš geatnegahtta iežas ja gáibida maid berre, mii dávjá dagaha ahte ieš ii nagot olláshuhttit iežas alla gáibádusaid. «Mun berrešivččen álohii leat buorre ustit» dahje «in galggaše nie jurddašit.»

Jurddagillár- mii sáhtta leat veahkin?

- Hárjehala guođđit jurdagiid: don it dárbbáš buot jurdagiid dustet.
- Rádje alccat jurddešanáiggi, omd. 15 minuhta juohke beaivvi.
- Hástal iežat jurdagiid: leango gáidamin jurddagilláarii? Leago jurddašeapmu duodaid veahkin munnje?
- Molsso doaimma. Daga juoga áibbas eará jus vásihat ahte it nagot beassat losses jurdagiin.

Don sáhtát lohkat eanet jurddagilláriid birra ja mii du veahkeha **ndla.no**:



¹Vižžon Norgga kognitiiva terapiija searvvis, čálii Psykologa Torkild Berge. Siiddus www.kognitiv.no siiddus sáhtát lohkat eanet jurdagiid ja jurddagilláriid birra.

Dovddut

Buot olbmui leat dovddut, vaikko mii iešguđetládje báhkkođit.

Dovddut sáhttet soames háve vásihuvvot váiviin dahje garasin, muhto leatgo jurddešan ahte dovddut veahkehit du ipmirdit mii dutnje lea dehálaš?



Dovddut gullet oktii jurdagiidda. Lea álki jurddašit ahte juoga boastut jus it leat ilus dahje lihkolaš, ja ahte «ii oktage eará» vásit váttis dovdduid. Duohtavuohtha lea ahte olbmui leat eanet negatiiva go positiiva dovddut, ja ahte mii buohkat vásihit hearckes dovdduid nugomat oktonasvuohtha ja heahpatvuohtha.

Makkár dovddut gávdnojit?

Min vuđolaš dovddut leat: illu, ahkitvuohtha, ballu, suhttu ja vuostemiella. Mánge min dovdduide leat maiddá eará dovddut čatnásan. Ovdamearkkadihte balaheapmi sisttisoallá sihke balu, suhttu ja ahkitvuohtha. Dovddut veahkehit du válljet dan mii alccat lea dehálaš, ja daid mearkkašat rupmašis. Dáiddát vásihan raddebákkčasa dahje unohisvuohtha čovjjis dainna maid dovddat?

Mii reageret iešguđetládje

Olbmot leat hui iežáláganat go lea sáhkcas das man **garrasit** mii vásihit dovddu, movt mii **báhkkođit** dovdduid ja movt daid **hálddašit**. Dát leat soames ovdamearkka:

Anna dovda duhtavaččan árgabeaivvis. Nu movt buot earátge sáhtta son maiddá suhttat, ballát ja čalmmástuvvat, – muhto son dábálaččat ii vásit nu garra dovdduid, Ja ahte dat jođánit jávket.

Ali sáhtta seamma beaivvis vásihit sihke árijjalaš lihkolašvuohtha dovddu ja garra ahkitvuohtha. Váhnemat muitalit nu son Lea leamašan mánnávuohtha rájes, Muhto ahte vásiha jorahusa vel čielgaseappot manjigo nuorrevuohtha ahkkái olli.

Kim vásiha árgabeaivvis ollu eahpesihkarvuohtha ja balu, muhto váivášuvvá sihke čájeheames ja hupmámis dan birra earáide. Son baicca neaktá «ilolažžan ja suohtasin» beaivválaččat skuvllas, ja ustibat doivot ahte son álohii lea buorremitelas.

Soapmásat mis leat dađiibahábut vásihan soames dovdduid ii leat «lohppi» čájehit bajásšaddadettiin, ovdamearkka dihte suhttu, ahkitvuohtha ja balu - vaiko dat leat lunddolaš dovddut buohkaide. Dat sáhtta dagahit ahte olmmoš dovda unohisvuohtha soames dovdduiguin.

– Lea vuogas duohtanváldit iežas jurdagiid, danin go lea juoga mii daid vuolggaha.



Dovddut gullet oktii psyhkalaš dearvvašvuodain

Hárjánit leat diđolaš vai diehtá mii psyhkalaš dearvvašvuhtii lea dehálaš. Jus omd. vásihat ahte váhnemat diggojit dahje ahte moarsi/irgi loahpaha dutno gaskavuoda, de lea áibbas lunddolaš dovdat šlundivuoda, suhtu ja beahtahallama. Lea vuogas duođas váldit iežas dovdduid, danin go lea dihto sivva manin daid vásihat.

Jus čiegadat iežat dovdduid de ii leat earáide nu alki du doarjut ja veahkehit.

Ii leat buorre guhkit áiggi akto dástalit heajos ja unohis dovdduiguin, juste go eanemusat dárbbáša doarjaga ja fuolahusa. Jus don hárvve dahje it goassege oaččo veahki dikšut iežat dovduičuohci dárbbuid de sáhtát ovdánahttit psyhkalaš givssiid.

Dovdduidreguleren

Go lea sáhka reguleremis dahje hálddašeames dovdduideamet de mii eat oaivil ahte ii leat boastut go olbmos leat dovddut dahje ahte daid jávkadit. Dovdduidreguleremis dat njulgestaga mearkkaša ahte gávdná movt vuohkkasit galgá dustet iežas dovdduid.

Soames háve dovdduid reguleren dáhpáhuva automáhtalaččat, nu movt jus mat ámadajus čiegada boallstara sisa dahje vázzigoahtat lanjas jus lea geahččamin issoras filmma ja jus mášohuvat. Eará oktavuodain aktiivvalaččat mearrida maid galgá dahkat iežas dovdduiguin. Ovdamearkka dihte bidjat movttegis lávlaga čuodjat ovdamearkka dihte bidjat movttegis lávaga čuodjat dahje lohkat logi rádjai go leat suhtus.

Leage sáhkki

Ii leat álohii ahte mii diehtit manin mii dovdat nu movt dahkat. Dáiddát skuvllas manadettiin ruoktot go vásihat ahkedis dili, itge riekta dieđe manne? Geahččal jurddašit maŋasguvlui dan beaivvi álgui. Sáhtta go ahte leat vásihan soardevaš mearkkašeami dahje ovdanbuktin skuvllas mainna vásihit eahpelihkostuvvama?

Leago buorre iežat vuostá

Lea ollu dinggát mat váikkuhit movt mii dustet ja hálddašit iežamet dovdduid. Das sáhtta earret eará leat sáhka persovnnalašvuodas, vuoinjamačča rávisvuohhta ja mánnávuoda vásáhusat.

Dađiibahábut ollugat bealkkašit iežaset danin go vásihit bákčasa. Dáiddát judilan: «Dál berrešiiččen bisánasttit» oktii go ledjet laittas dahje balus? Čájehit alddát miehtemiela mearkkaša **dohkkehit** ahte dus leat dovddut, geahččalit **ipmirdit** dan ja gávnnahtit maid don **dárbbášat**. Ovdamearkka dihte: «*Mus lea váivi go lean diggon iežan ustibiin. Ii leat imáš go lea váivi ja ahkit go su ustit han mearkkaša nu ollu sunnje. Dáiddát dárbbášit geahččat somas filbmaráiddu soames eará ustibiin.*»

Gávdnojit go buori dahje heajos vuogit movt muddet iežas dovdduid?

Soames vuogit movt hálddašit dovdduid sáhttet doaimbat bures oanehat áigái, eaige nu buorit jus dan dagat beare dávjá. Iešalddis ii leat boastut borrat ollu njálgáid go leat váivves dilis dahje speallat jus leat huššadilis. Muhto jus fal čuohcá du dearvvašvuhtii ja árgabeaivái de lea dehálaš gtávdnat eará vugiid duste gáibideaddji dovdduid. Maidái gávdnojit dovdduide dustenvuogit mat sáhttet leat várrahussan ahte dus lea, dahje leat ovdánahttimis psyhkalaš dearvvašvuodadivssiid. Dat sáhtta earret eará dagahit ahte dorvvástat gárrenmirkkuide, iešsoardimii, badjelmearálaš hárvjehallamii dahje nealgudat iežat vai hálddašat váttis dovdduid. Dáidá juste dalle vásihuvvot álkin, muhto dat bisuha váttisvuodaid ja dagaha dađistaga vel eanet váttuid. Don sáhtát lohkat eanet iešsoardima birra boahhte siiddus.



Oahppat buriid vugiid movt dustet ja hálddašit iežat dovdduid, mearkkaša ollu movt du dilli lea. Iskka makkár doaimmat doibmet dutnje. Dáidá lea vuogas ahte čalmmustahtát iežat vuoiŋjahaga go leat balus, mannat meahccái go lea hušša, viehkat go leat suhtus dahje hupmat buori ustibiin go lea váivi. Muitte ahte dovddut rievddadit buot olbmui.

li oktage nagot čađat muddet iežas dovdduid.

Don sáhtát lohkat eanet dovdduid ja dovdduid muddema birra ndla.no neahttasiiddus. Doppe lea maiddái filbma. Dáinna QR-kodain rabat siiddu mii gohčoduvo Dovdduidkompásson:



lešsoardin

lešsoardin lea oktasašnamahus dasa go iežas soardá vai oláha juoga mii lea bávvčas dahje váttis, iige áigut iežas heakkahuhttit.

lešsoardin sáhtta leat oassin psykalaš gillámušas, muhto ii gal dárbbas leahket. Mánge nuora leat čilgen ahte iešsoardin dagaha ahte beassá eret gillámeahttun dovdu». Sáhtta maiddái dadjat ahte iešsoardin lea vuohki movt mudde eret dovdduid mat eai lea midjiide buori guhkit áiggi vuollái.

lešsoardin sáhtta álgodásis vásihuvvot čoavvdusin ja vuohkin movt olahit dárkkástusa. Oallugiidda dat šaddá dattetge proseassa álgu mii dagaha lassáneaddji váilevaš dárkkástusa. Dan maid doaivu čoavvdusiin šaddá dađistage váttisvuhtan.

lešsoardin sáhtta leat balddihahttin sihke sidjiide geat čađahit iešsoardima ja maiddái ustibiidda ja bearráši.

Sii geat sorbmejtit iežaset hárve dan dahket vai galget oažžut earáin fuomášumi. Dábáláččamus lea baicca ahte sii

heahpanit ja geahččalit čiegadit. Olbmoss oinnolaš hávit sáhttet dattetge leat veahkkečuorvvasin ja sávaldahkan ahte earát oidnet ja ipmirdit.

Mánngas doivot ahte iešsorbmemis lea sáhka ahte dat olmmoš haliida iežas heakkahuhttit, muhto iešsoardin gal hárve lea iešsorbmengeahččaleapmi. Iešsorbmet sáhtta baicca šaddat heaggavárálašžan jus don iežat soarddát i tge dieđe man várálaš dat lea.

Sáhtta leat váttisin ieš luohpat iešsoardimiin, muhto lea gávnamis ollu veahkki dasa. Ovttas fagabargiin sáhtat gávdnat movt hálddašit bahas dovdduid.

Iešdovdu ja iešluohttámuš

Iešdovdu lea min psyhkalaš dearvvašvuoda vuodđogeadgi ja lea dehálaš dasa movt mielladilli lea. Dat muitala man dorvvolaš ja árvvolaš mii vásihit ahte mii leat. Iešluohttámuš mearkkaša ahte jahkká ahte son nagoda. Hárvenaš olbmot iežaset eallinagis geažos áiggi vásihit hui buori iešdovddu iešluohttámuša.

Iešdovdu ja iešluohttámuš hábmejuvvo juo mánnávuoda rájes go earáiguin ovtastallat. Go min dustet ja ipmirdit, ja min oahppásat geaid mii ráhkistit váldet min dovdduid duohtan, de dat nanne min iešdovddu. Go mii vásihit ahte eará olbmot meannudit min hejot, ovdamearkka dihte givssideami ja fámuidda boasttugeavaheapmi, maiddái váikkuha min iešdovddu negatiivvalaččat.

Maid mii jurddašat iežamet birra maiddái váikkuha dan movt mii dustet ustibiid, skuvlla ja servodaga gáibádušaid ja

vuordámušaid. Dan maid don daját alccat go don lihkostuvat dahje eahpelihkostuvat sáhttá govvidit movt du iešdovdu lea.

Iešdovdu ja iešluohttámuš sáhttet gullat oktii, muhto ii gal dárbbas. Ovdamearkka dihte sáhttá dus buorre iešluohttámuš spábbačiekčašiljjus, seammás go dovddat ahte eallimis leat eahpelihkostuvvan. Nuppegežiid dovddat ahte olmmožiin leat buorre, muhto ahte dus ovdamearkka dihte skuvlabarggus lea heajos iešluohttámuš.

Iešdovdu lea vuodđudeaddji vásáhus mii olbmoss iešdovddu bakte lea, ja makkár mielladilli sus orru earáiguin ovtastallamis. Iešluohttámuš mearkkaša jáhku iežas návccaide, ja maid don doaivvut ahte don nagodat. Dieđusge gulla iešdovdu dasa ahte leat, ja iešluohttámušas mearkkaša dan mai dahkká.

Buorre ja heajos iešdovdu

Jus mis lea buorre iešdovdu, de mii dohkehat iežamet nu movt mii leat, ja dovdat iežamet dorvvolažžan earáid ovttasdoaimmas. Dat dagaha ahte mii sáhttit cealkit dan maid mii ieža oaivvildit vaikko earát oaivvildit juoga eará. Mii duostat geahččalit ođđa diŋggáid, ja mearridit alccamet rájaid, seammás go oaidnit earáid dárbbuid.

Jus mis lea heajos iešdovdu, de lea dábálaš ahte mii negatiivvalaččat oaidnit iežamet. Dat dagaha álkibun gillát psyhkalaš givssiiguin. Ovdamearkka dihte sáhttá heajos

iešdovdu dagahit olahusbalu danin dat dagaha mead-dinbalu. Dat sáhttá eastadit buriid oktavuodaid čatnámis danin go lea ballu ahte earát eai liihko midjiide. Báhkko-deames iežas dárbbuid sáhttá váttisin danin go mii ballat ahte earát hilgot min.

Heajos iešdovdu dagaha ahte mii moaitit iežamet ja dubmet iežamet garrasit. Heajos iešdovdu sáhttá maiddái dagahit ahte mii šaddat iešdiđolačča. Olbmoss gii iežas rámpo ii dáidde leat buorre iešdovdu.

– Go min ráhkkásat minguin deaivvadit ja ipmirdit min dovdduid, de dat nanne min iešdovddu.



lešdovdduin sáhtá bargat

Hárjehallat iežas buorrevuodain hálddašit sáhtá nannet du iešdovddu. Dat mearkkaša iskat maid don dárbbášat vai dohkkehat dan gii don leat ja daid dovdduid mat dus leat.

Iešdovdu váikkuhuvvo das movt earát du meannudit. Don it leat bargan maidege bostut jus ražat heajos iešdovdduin. Jus dat váikkuha du árgabeaivvi negatiivvalaččat, de sáhtá leat ávkin ja veahkin earáiguin humadit dan birra.

Lea okta dihto olmmoš geainna don sáhtát ovttas eallit olles eallinagi, ja dat olmmoš leat don ieš. Danin lea vuogas ahte dus lea buorre aktavuohtha iežainat. Atte ándagassii alccat, vaikko it leat nu rámes maid leat bargan. Buori gaskavuodain mii nannet iežamet iešdovddu. Ovttastala olbmuiquin geat dutnje leat buorit.

Oktovuohtha ja eanet iešdovddu birra

Heajos iešdovdu sáhtá vuolggahit oktovuohtha danin go sáhtá dagahit eahpesihkarvuohtha gaskavuodain. Oktovuohtha sáhtá maiddá dagahit heajut iešdovddu. Ollu nuorat vásihit oktonasvuohtha, muhto mii hupmat unnán dan birra. ndla.no neahttabáikkis sáhtát lohkat eanet oktonasvuohtha, iešdovddu ja iešluohtámuša birra.

Rumaš ja siellu

Rumaš ja siellu gullet oktii. Min kultuvrras dát dávjá mearkkaša makkár hápmi min rupmašis lea. Muhto min rumaš lea mealgat eanet go dat.

Eatnasiidda dagaha min rumaš ahte mii sáhttit viehkat, dánsut ja hárjehallat. Rupmaša bakte sáhttit mii fuomášit birrasa ja návddašit lagasvuohtha ja guoskkahallama. Mii sáhttit addit fuolahusa ja liekkusvuohtha sidjiide geaid mii ráhkistit. Dušše mihtidit rupmaša hámi mielde lea eahpe-rehálaš.

Ovdal gorro biktasiid mat heivejeddcje rupmašii. Dál orru rievdan dohko ahte mii "goarrut" rupmaša mii heive biktasiidda. Movt dát váikkuha min?

Čábbodatindustriijii, mii lea ruhtadietnasa manjis, lea gánnáhahttin ahte mii eat leat duhtavačča iežaineamet. Dalle mii geavahat ruđaid buktagiidda mat galget dagahit ahte sulástahtá servodatovdagova. Dan joksat lea nu váttis ahte mii eat goassege duđa.

Hárjehala dohkkehit iežas rupmaša

Servodagas mii nu sakka fuomášuhtá olgguldasa hámi lea váttis hilgut dan váikkuhusa. Du rumaš galgá leat dus olles eallinagi, geahččal baicca deattuhit maid du rumaš dahkká ovdali čábbodatideála.

Mii fertet iežamet siskkožis ásahtit bealuštusa buot daid dihtordivoduvvon govaid vuostá mat midjiide čajehuvvojit. Čábbodatideála rievddada logi jagis nubbái, ja leat erohusat kultuvrraid gaskkas. Galgá go čábbodatindustriija beassat mearridit mii du mielas lea fiinnis ja čáppat?



Omar (oahpaheaddji)

Oahpaheaddjin mun humadan ohppiiguin dan birra movt sis lea árgabeaivvis ja movt mun sáhtán heivehit vai šaddá álkibun hálddašit skuvlla. Mun guoskkahan fáttá psyhkalaš dearvvašvuođa sihke fágaid oktavuodas ja go klássas dárbašit man nu birra ságastallat. Ahte oahppit mitalit munnje maid sii vásihit váttisin, dan mun válddán luohttámušjulggaštussan – dat gáibida ahte mun singuin deaivvadan almmá sin dubmemis ja jávohisvuođageaskkuin.

CAVGILEAPMI: Movt sáhtát don diksut iežas psyhkalaš dearvvašvuođa

Lea ollu mii vaikka du beaivválaš dili. Ollu dás dus ii leat vejolašvuohta iešakto rievdadit. Dattetge mii sáhttit váikkuhit iežamet psyhkalaš dearvvašvuođa, juste nu movt rumašlaš dearvvašvuođa. Vuolábealde leat soames cavgileami, mat dáidet leat vuohkkasat dutnje.

- Láhččet saji iežat dovduide. Dat veahkeha ipmirdit maid don dárbašat.
- Ále dáistal okto bahas jurdagiiguin ja dovduiguin. Huma dan birra mii lea váttis.
- Bija gažaldatmearka negatiiva jurdagiidda. Geahča sáhtát go báicca gávdnat fiinna ja buori molssaevttolaš jurdagiid.
- Geahččal oadđit bures ja doarvái, bora mánggalágan borramušaid ja lihkat.
- Bija rájaid. Lea lohppi dadjat juo, muhto lea maiddái lohppi dadjat ii.
- Guldal rupmaša signálaid ja áimmahuša iežat.
- Leage buorre alccat ja geahččal dohkehít iežat nu movt don leat iežat positiiva ja negatiiva beliidguin. Hárjehala dan.
- Don dárbašat earáide, ja earát dárbašit du. Čana oktavuodaid, ja áimmahuša ustibiid ja bearrášat.
- Ánut ándagassii. Lea buorre dadjat ándagassii, ja lea buorre oažžut ándagassii addojumi.
- Goallos eret gaskkohagaid. Leage sajis dálá dilis ja mearkaš máilmmu du birrasis. Dalle šaddá álkibun duinna olahit oktavuoda.
- Atte juoidá earáide. Olbmui lea dárbu iežasa fuomášuhttit ja leat ávkkálaččan .
- Dieđit jus lea juoga mii ii doamma. Skuvla, servodat ja váhnemat/ovddasteaddji geain lea stuorimus ovddasvástáduš.

Loga eanet dán min artihkkalis «Movt sáhtán áimmahuššat iežan psyhkalaš dearvvašvuođa» ndla.no: siiddus



Jurddešanbodu:

- Movt váikka čábbodatindustriija min psyhkalaš dearvvašvuođa?
- Máid sáhtta klássa dahkat vai šaddá álkibun čájehit ja hupmat dovduid birra?
- Maid jáhkát servodat, skuvla ja rávisolbmot ruovttus sáhttet bargat vai don ja du mieloahppit áimmahuššet iežaset dearvvašvuođa?
- Jurddaš golbma diŋggá birra mainna leat giittevaš juste odne. Daga dan áinnas eahkeid ovdal go nohkát.





Relevánta čuovvovaš fáttáide álbmotdearvvašvuođa ja eallinbirgema fáttáin: Rumašlaš ja psyhkalaš dearvvašvuolta, máhttit hálldašit jurdagiid, dovdduid ja gaskavuođaid, alccat rájáid bidjat ja doahttalit earáid, ealindábit, gárrenmirkut, ja mediaatnu.

Eallimis buori ja heajos bealit



Lea áibbas lunddolaš ahte eallin rievddada. Soames háve leat mii movttegat. Eará háviid vásihit mii bákčasiid. Go leat bákčasat de dat dagaha ahte mii sáhttit vásihit nuppi beali: namalassii ahte dilli lea buorre.

Mii sáhttit dego oaidnit gráfa man oaidnit váibmoiskansuojus. Dat rievddada vulos bajas go váibmu coahkká. Jus lea jaskes duolbbasárggis, de lea váibmu bisánan; dalle ii leat šat olmmoš eallimin. Dat go eallin rievddada lea áibbas lunddolaš ja oassin olbmo eallimis. Soampmásiidda dat rievddada mángga geardde beaivvi, ja earáide dat rievddada hilljit.

Min árgabeaivi ja min mokta váikkuhuvvo buori muddui dan mielde makkár biras mis lea. Vuodđudeaddji dárbbut nugo nealgi ja nagir leat dehálačča. Go mii leat dorvvolačča ja gullevačča searvevuhtii, de vásihit dili buorrin.

Hušša ja vuordámušat

Ollu nuorat vásihit olahusvuordámušaid skuvllas, váhnemiin, hárjehallin, ustibiin ja maddái alddis. Dát sáhttá vuolggahit vuordámušaid ja dovda ahte son daid ii nagot ollašuttit. Guhkit áiggi eallit garra streassa ja vuordámušaiguin ii leat buorre geasage.

Streassa sahttá leat sihke posiitiiva ja negatiiva. Heivvolaš streassa sáhttá dagahit ahte don eanet konsentreret dan maid galggat bargat, barggat eanet beaktilit ja barggat buorebut.

Negatiiva streassa

Negatiiva streassa vásihuvvo jus gáibádusat leat beare alládat dan ektui man ollu návccat mis leat dan doibmii. Ollu ohppiid mielas skuvla bidja ilá alla gáibádusaid seam-másgo eai beasa mielde váikkuheames dahje rievdadeames gáibádusaid. Diekkár dili olbmot vásihit liige streassan.

Vásihit bistilis streassa sáhttá leat negatiiva sihke psyhkalaš ja rumašlaš dearvvašvuhti. Mihtilmas bistilis streassadávdamearkkat leat nagirválttisvuođat, rumašlaš givssit, heajos mokta ja váttisvuođat konsentrašuvnnain ja muittuin.



Dat dovdu?

Lea dego ahte mun iin nagot jaskkodat. Go mun geahččalan vuoijñastit de jurdagat jorretja garra váibmojukkasa. Dalle šattan illáveaje ja geahččalit juoga eará bargat. Mus leat eahkes váttisvuođat nohkkat ja gullán idđes árrat avikko lean váibbas. Eatni dadjá ahte mun galggan heaitit nu garrasit huššat skuvllas, muhto skuvla han iešalddis lea huššas báiki! Oahpaheaddjit eai huma ovttas ja boahhte vagkkus mis leat geahččaleamit mañjálaga. Mun in ipmir movt mun galggan golbma jagi skuvllas dáinna ceavzit.

Ingrid

Hušša sosiála mediain

Eatnasiidda dáidá leat eahpečelggasiin ahte lea obage vejolaš birget sosiála mediaid haga. Dat lea okta vuohki movt leat ovttas ja gulahallat earáiguin. Seammás sosiála mediat mearkkašit movt mii ovdanbuktit iežamet. Dađii buorebut mii iežamet govvidit, mađi eanet gábiduvvo ahte mii iežamet govvidit perfeaktan sihke álccamet ja earáide.

Sosiála mediat eai oađe eai dagat midjiide balu ahte mii juoga manahat. Seammás lea lossat geažos áiggi čuovvut mielde. Dáidá leat vuogas duollet dallet goallosit olggos, earenoamážiid jus dovddát ahte dat negatiivvalaččat čuohcá alccat. Jurdil maid don doppe oainnát. Leago jur dát duohtavuohtha? Jurddaš buot muhto eai leat govat. Dáiddát sáhttit iežat olbmáiguin lihtodit alccaidet sosiála mediaid-bottu beaviet?

Movt hálddašit streassa ja gáibádusaid?

Lea hárve ahte don vásihat garra gáibádusaid ja gáibádusaid. Skuvla fertte guoddit iežas oasi ovddasvástádusas. Dáiddát šaddat humadit iežas váhnemiiguin, ovddasteddjiiguin dahje oahpaheddjiin movt dovdo jus sii bidjet beara alla gáibádusaid. Lea ollu maid ieš sáhtát dahkat vai gáibádusat árgebeaivvis gehppot.

Leage dihtomielalaš iežat vuossámusaid, bija rájaid ja mearkko maid galggat dihto áiggi bargat. Lea maiddái ávkkálaš hárjehallat, laktit eret, hárjehallat muossánemiin ja vuoigastit ja leahket sosiála. Doarvá nagirvuohtha lea maiddái dehálaš.

ndla.no siiddus leat mánga resursa streassa, gáibádusaid ja streassahálddašeami birra, sihke fagartikler, filmmat, oahppobálgát ja bargobihttát.



Go lea váttis dilli

Mii eat beasa eret das mii lea váttis vaikko dan háliidivččiimet. Go lihkohisvuohtha, moraš dahje eará huššas eallindáhpáhusat deaividit, de dat dávjá vásihuvvo šohkkan.

Mii dan áinnas gohčodit eallima heahtedilli. Mii dáidit jurddašit ahte dilli ii goassege šat buorrán, muhto dávjá dilli jorggiha buoret guvlui.

Skuvla galgát láchčit dili

Jus dus lea váttis dilli dahje ražat psyhkalaččat, de lea jierpmelaš dan muitalit soapmásii skuvllas. Huma iežat gulahallanoahpaheddjiin, dearvvašvuođašuvššáriin dahje eará rávis olbmuin geasa luohát . Dát sáhttá dagahit dutnje álkibun leat skuvllas ja beassat váttis dilis ja ceavcit váttis dilis.

Skuvla sáhttá láchčit dutnje dili vai álkibut nagodat hálddašit iežat árgabeaivvi. Dat mearkkaša omd. ahte don it dárbbáš buktit stuorit skuvlabarggu skuvlii dahje láchčejit dutnje sierra soahpamušaid goas dus leat bottut ja goas boahtit skuvlii. Don dieđusge it dárbbáš muitalit buot skuvlii jus it hálit. Álkkes ja dehálaš dieđut sáhttet leat doarvá vai skuvla ja oahpaheadjit du áimmahuššet earenoamážiid.

Muitte ahte rávisobmot du lahkosis maiddái leat vásihan váttis áigodagaid. Dat lea oassin sin barggus dagahit álkibun dutnje go leat buohcci dahje lea váttisin. E-boasta dahje sms sáhttá leat ságastallama buorre vuolgga.

Huššas eallindáhpáhusat

Buot olbmuide gusket negatiiva dáhpáhusat olles eallingearddis, ja dat váikkuhit min iešguđet ládje. Dávjá mii vuosttaš geardde nuorravuođa-áiggis vásihit eallinkriisa.

Huššas eallindáhpáhusat sáhttet ovdamearkka dihte leat givssideapmi, fárren, buozalmasvuohta, báhtareapmi dahje japmin. Moraš ja váttis dovddut maŋŋil eallima heahtedili ii leat psykalaš buozalmasvuohta, muhto huššas eallindáhpáhus mii sáhtta dagahit váttisin eargabeaivvis doaibmat.

Moraš

Moraš lea dilálašvuohta mii čuohca go mii massit soapmása gii lea mearkkašan ollu midjiide. Mii sáhttit omd. moraštit go olmmoš lea jápmán, dahje ráhkisvuođadilli dahje ustivuohta lea luohpan, ahte vánhemat earránit dahje ahte oes dahje soames eará buohccá duođalaččat. Lea áibbas dábálaš vásihit garra dovdduid, ja golla áigi beassat orašdilis. Hupmat earáiguin, čierute, čállit, jurddašit ja ohcat doarjaga lagamuččain ja ealliin sáhtta leat buorre veahkin. Don sáhtát maiddá gávdnat dorvvu musihkas, filmmas, girrájalašvuođas, hárhjehallamis ja luondus.



Soames háve dárbbášit mii veahki birget morrašiin dahje kriisan. Kriisa man ii gieđahala sáhtta ovdánahttit psykalaš gixsin jus don guhkit áiggi ealát itge buorrán. Don sáhtát lohkat eanet morraša birra ung.no siiddus «morraša ja kriisaid» vuolde.



Marthe (dearvašvuođadivssár)

Buohccidivššáriin human mun vahkkosaččat ollu fiinna nuoraiguin. Dávjá guoská ságatallan dan birra maid nuorat ieža sáhttet dahkat vai vásihit buoret pyhkalaš dearvašvuođa. Dat lea maiddá guovddážiis go lean klássaluohkas VIP huma dan birra mielde. Muhtomin ii leat nu ollu mii galgá dahkot vai dilli rievdá, eará oktavuodain sáhtte mannat guhkit áigi. Munnja galgá álki oažžut oktavuoda, skoalkkut uvssa dahje sádde sms-dieđu. Ii mihkege leat beare unnin iige beare stuoris oktavuoda váldimis munnja. Mun gieđaid speaččun nuoraide!

Ráhkisvuođamoraš

Eatnasat mis dáidet olles eallinagis vásihan ráhkisvuođamorraša.

Nu movt eará moraš, sáhtta ráhkisvuođamoraš leat sihke beaktil ja árijjalaš.

Morašdilli vásihuvvo nu garasiin ahte ii šat goassege ilosmuva.

Dan dilis sáhtta leat váttis jurddašit eará áššiid, ja dáidit dan dilis dahkat dinggáid maid muđui eat livčče dahkan earágo šlundivuođas go ohcalat oktavuoda. Mii sáhttit maiddá dovdat heahpatvuođa ja heajut iešdovddut jus earát hilgot dahje válljejit du eret.

NRK-ráiddus "Rådebank" vásiha váldoneavttár GT ráhkisvuođamorraša vuosttaš geardde eallimis go su moarsi hilggui su. Son ii mital geasage age son dáistala hálddašeames árgabeaivválaš dili. GT doaibmágoahtá buorebut go rahppasit hupma ustibiiguin ja hoavddain iežas dilli birra.

Ráhkisvuođamoraš ii čuožžil dušše danin go moarsi/irgi loahpaha sutno gaskavuoda, muhto dat sáhtta maiddá čuožžilit jus ieš lea loahpahan sutno gaskasašvuođa, dahje jus dat olmmoš geasa lea ráhkásmuvvan hilgu su. Mii morašit jus juoga ii lihkostuvvan, mun vásihan ahte váillaheapmi dovdo olleš rupmašis. Mánngas ožžot váttisvuođaid borramis ja oadđimis.

joatkká čuovvovaš siiddus.

Vaikko ráhkisvuodamoraš lea bávvčas, de lea dehálas diehtit ahte moraš gal jávká, muhto ii nu jođánit. Lea dehálaš hupmat ustibiiguin ja bearrášiin, oažžut jeđđehusa ja bargat dakkár áššiiguin mat muđui buvttáše ilu, sáhtá ávkkálaš.

Seamma ládje go GT, de leat erenoamážiid ollu bartnit geat eai mital maidege jus dáistalit ráhkisvuodamorrašiin. Juste danin leatge dovddut nu garrasat ahte soapmásat jáhkket ahte dat eai jávkka ja jurddašit ahte sii eai šat nagot dahje gillá. Dalle lea dehálaš ohcat veahki.



iešsorbmenjurdagat

Mii buohkat soames háve háliidit eret beassat. Jus árgabeaivi lea lossat, de sáhttit háliidit eret báhtarit dahje dušše jávkat. Sáhtá maiddái ahte jápminjurdda iđista.

Mángasis mis sáhttet dakkár jurdagat ihttít. Dat sáhtá vásihuvvon balddihahttin, ja lea dehálaš ahte mii earáiguin hupmat dan birra. Jus gihkit áiggi vuollá pláne jápmit ja maiddái plánet movt dan dahkat, lea várremparkan. Dakkár jurdagat mitalit ollu du bákčasiid birra.

Nuorain eai leat seamma vásáhusat go rávisolbmui ahte bahas dinguhtat sáhttet buoriduvvot. Dáidá leat ahte don dovddat dohkketmeahttumin, dovddat stuorra heahpatvuoda, leat vealggit, ráhkisvuodamoraš, losses jurdagat dahje čiegusvuodat mat lea beare lossadiin okto guoddit? Dalle sáhtá dovdat ahte lea veadjetmeahttun eallit.

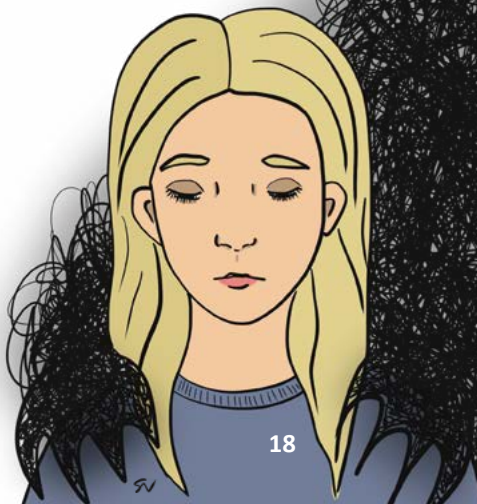
Muhtomin dárbbášit áiggi ipmirdeames ahte eallin ii leat nu Nu vártnuheapmin go orru, vaikko lea nu bávvčas ahte vásihuvvo dilli ii obage buorrán.

Don fertet álcacat lámččet áiggi vai oainnát ahte doppe leat eará vejolašvuodat. Leage várrogas gárrenmirkuiguin jus dus lea iešsorbmenjurdagat.

Mii eat sáhte doarvái dávjá mitalit man dehálaš lea ahte ozat veahki jus háliidat jápmit. Leat mánggas geat ráhkistit du, vaikko ieš it oainne dan. Dáiddát ahte jurddešat ahte livččii álkin earáide du birrasis jus daon jávkkat. Muhto nu gal ii leat. Don mearkkašat mealgat eanet go maid jáhkát, ja mii dárbbášat du.

li oktage galgga akto dáistalit iešsorbmenjurdagiiguin. Huma olbmui geasa luohat dahje čuojat Kors på halsen på tlf: 800 333 21. Heahtedilis, čuojat bahkadasdoaktárii nr 116 117 dahje heahtenummirii 113.

– Oza álohii veahki jus dus leatiešsorbmenjurdagat.



Gárrenvuolta ja psyhkalaš dearvašvuolta

Gárrenvuolta lea oassin min kultuvrras ja váikkuha min ollu ja iešguđet ládje. Dattetge lea dávjá nu ahte mii easka hupmagohtet gárrenvuolta ja psyhkalaš dearvašvuolta birra go soames lea darvában duođalaš gárrenvuhtii. Muhto máid mearkaša gárrenvuolta min árgabeaivvis?

Gárrenvuolta² geavahuvvo davjá vuohkin movt hálddašit dovdduideamet, man birra sáhtát lohkat eanet 9.siiddus. Dávjá návddašit gárrenmirkkuid vai galgá leat suotas, vuoijngastit, duostat eanet, ásahtit oktavuodaid dahje vuoijngastit árgabeaivváš dilis.

Soames birrasii lea gárrenvuolta dehálaš gaskavuodain, ovdamearkka dihte go ustitjoavkku deaivvadit vuosttazetiin juhkama dahje gárrenmirkkuid dihte. Ii leat eahpedábálaš ahte ahte olmmoš dovda vuordámušaid earáin ahte galget juhkat dahje gárrenmirkkuid návddašit vai heive dan

jovkui. Ollu nuorat sáhttet danin juhkat eanet go maid áigo dahje iskat eará gárrenmirkkuid go mii lei áigumuš. Earát aktiivvalaččat mearridit ahte eai návddaš makkárge gárrenmirkkuid, ja vásihit ahte sii fertejit čilget manin sii eai juga alkohola.

Leat mánga oaivila gárrenmirkkuid birra, ja ollu iešguđetlágan dieđut. Dáidet ahte rávisolbmot du birrasis eanemusat deattuhit mii gárrenvuodas lea várálaš, ja du ustibat ges deattuhit dan mii soma ja gelddolaš? Danin sáhtte dutnje váttisin luohttit dieđuide ja mii son alccat lea riektá.



Gárrenvuolta sirdá rájaid

Vaikko dovdo buorin geavahit gárrenmirkkuid, de lea dain dat oktasašvuolta ahte dat váikkuhit min vuorjamaččaide. Gárrenvuolta sáhtta dagahit vejolažžan vásihit lihkoisvuodaid, seksuálaovttastallama man maŋŋil gáhtá, lassin dasa ahte sáhtta ieš vásihit veahkaválddálašvuolta, dahje ahte ieš čađaha veahkaválddálaš daguid.

Ii leat eahpedábálaš gullat beaivvi maŋŋil go lea návddašan gárihuhttinmirkkuid ja gáhtan maid ieš lea dahkan dahje dadjan. Dat sáhttet leat áibbas vigihis dinggát nu go ahte don dánsot ollu olbmuid ovddabealde dahje ahte don ledjet eanet rehálaš go maid lávet leat. Eará háve sáhttet leat stuorit dinggát mat leat dáhpáhuvan mat vuolggahit onohis dovduid maŋŋelis.

Leat go don vásihan veahkaválddálašvuolta, illasteami dahje eará balddihahti dáhpáhusaid go ledjet? Muitte ahte movt dál de leaš - de ii leat du sivva. Don sáhtát lohkat eanet veahkaválddi ja illasteami birra 30. siiddus ja gos sáhtát ohcat veahki 43. siiddus.

Joatkká čuovvovaš siiddus.

²Go dán teavsttas čállit gárrenvuolta birra de dat maidái fáttmasta alkohola.

Gárrenvuhta ja rašesvuhta

Beroškeahttá makkár válljejami don leat čadnan gárrenvuhtii, de lea dehálaš diehtit ahte mis olbmui leat iešguđetlágan rašesvuodát go gárrenvuodain deaivvadit. Dat mearkaša ahte omd. don sáhtát juhkat ollu, muhto du olmmái sáhtá gárihuvvat ja buohccá vaikko doai juhkaheate seamma meari. Dat mearkaša maiddái ahte du olmmái ii buohccá vaikko hášša borgguhit, ja don sáhtát ovdánahttit psyhkalaš gillamuša (geahča s. 38).

Jus don ražat psyhkalaččat de ii leat goassege ávki dahje veahkki gárrenávdnasiid geavahit vai dilli buorrána.

Gos sáhtán ohcat dieđuid ja oažžut veahki?

Sihke dearvvašvuodadivššár ja fástadoavttir sáhtá veahkehit du daid váttisvuodaiguin mat gullet gárrenvuhtii. Neahttasiiddes rusinfo.no sáhtát gávdnat ollu dieđuid gárrenvuoda birra. Dáoppe lea maiddái neahttačálašanbálvalus go don áibbas namakeahttá sáhtát oažžut fágaolbmui vástádusaid jus leat gažaldagat:



– Jus dáistalat psyhkalaččat de ii leat goassege vuogas návddašit alkohola iige eará gárihuhttinmirkkuid .

Jurddešanboaddu:

- Dálá nuorat dadjet ahte sii vásihit mealgat eanet huša ja gáibádusaid go ovddit nuoraidbuolvvat. Manin lea nu, doaivvut don?
- Manin lea váttis jearrat veahki go ražat?
- Maid sáhttet rávisolbmot din birrasis dahkat vai váldet nuoraid ráhkisvuodamorraša duođas?
- Min servodagas vurdet ahte mii galgat juhkat alkohola. Ollugat skenkejit viina ja go lea feasttas de fáallet vuollaga, vaikko diehtit ahte eai buohkat juga. Maid jurddašat dan birra?



Mun ja dat earát



Relevánta álbmotdearvvašvuoda ja eallinbirgehalla fáttáin: rumašlaš ja psyhkalaš dearvvašvuoha, máhttit hálddašit jurdagiid, dovdduid ja gaskavuodaid, seksualitehta ja sohkaelliid, olbmuidgaskasaš gaskavuodaid, máhttit alcces mearridit rájáiid ja earáiid rájáiid dohkkehit, mediageavheapmi ja árvoválljen ja eallima mearkkašupmi.

Mii olbmot leat vuodđudeaddji sosiála eallit. Dát mearkkaša ahte mii dárbbášat guhtet guimiideamet jus galga eallimis birget. Gaskavuodát earáiguin váikkuhit min psyhkalaš dearvvašvuhtii, sihke buori ja heajos ládje.

Buori gasakavuodaid dovdomearka lea ahte mii dovdat iazamet oadjebassan. Min ráját ja geat mii leat doahhtaluvvojit. Mii vásihit ahte min jurdagat ja dovddut doahhtaluvvojit. Min gaskavuodát earáide dat leat dagahan dan geat mii leat ja makkár jurdagat mis leat iežamet birra.

Lea lunddolaš leat áicil movt earát oidnet min. Mii imaštallat maid son earát jurddašit min oaiviliid ja biktasiid birra ja min láhttevugiid birra. Jus don beare haga ja garrasit jurddašat maid son earát oaivvildit du birra, de muitte ahte eatnasat eanemusat berostit dan birra mii sin eallimis dáhpáuvva.

Dulkot earáid

Mii áinnas jáhkkit ahte nu movt mii dulkot dan maid earát dadjet ja dahket lea dat mii lea duohta, muhto nu gal ii leat álohii riehta. Negatiiva dulkon sáhttá dagahit ahte don navddát ahte earát eai liiko duntnje dahje ahte don dubmet almmá diehtimis maid sii duođas oaivvildit. Hárjehallat dulkomis earáid positiivalaččat sáhttá váikkuhit buori guvlui iežat iešgovvii ja psyhkalaš dearvvašvuhtii, ja maiddái du gáskvuhtii eará olbmuide.



Ustitvuohhta

Mii lea ustit? Dat dáidá vuolgit das geas don jearat.

Sátni «ustit» adno mángga ládje, beroškeahhtá dovdet go guhtet guimmiideattet veaháš dahje hui bures, leatgo ovttas skuvllas vai dušše neahthagullahallama bakte. Ollu nuoraide lea álkít humadit olbmáin go vuoras olbmuin go lea váttis dilli.

Eai buot ustitvuođa biste agi beaivvig

Mánggas váillahit lagas ja buori ustiba geainna sáhtta ovtastallat. Muhtumat mis ožžot lagas ustibiid easka go šaddat rávisolmmožoon ja ovdamearkka dihte lohkaohitet dahje bargagohtet. Muhtun ustitvuođat bistet olles eallinagi, muhto eatnasat jávket oanehis áiggi maŋŋil, jus mat molsot skuvlla dahje beroštumit rivdet.

Ustitvuohhta addá ollu ilu, muhto sáhtta maiddá leat gáibideaddjin danin go dat mearkaša nu ollu midjiide. Jus ustit dagaha ahte don dovdat jallan dahje ahte leat boastut bargan mii dagaha du árgabeaivvi váttisin, dáiddát fertet árvvoštallat leago dát ustitvuohhta buorre dutnje.

Manahit ustiba sáhtta bávččagahttit seamma ládje go jus morssi/irggi massat, muhto dattetge mii eat huma nu ollu dán birra. Manin son lea nu?

Leahket buorre ustit jus nuppis lea váttes dilli

Mii eat álohii dieđe maid dadját dahje dahkat jus ustibis lea váttes dilli. Čájehit árkalmasttinvuođa, ipmárdusa ja gudnevuollegašvuođa lea buot deháleamos. Dávjá lea



miella divodit dahje rávvet, muhto buoremus lea ahte don leat das. Guldal áinnas jus du olmmái háliida hupmat, muhto dáidá ahte son dušše háliida buorresteami, juoga bargat ovtts dahje ahte doai dušše leahppi seamma lanjas.

Go olbmos ii leat buorre dilli, de dávjá olmmoš šaddá unnit sosiála. Joatkke bovdemis vaikko son biehttala. Lea buorre ja vuogas go ain ovddastat dábálaš nuoraidárgabeaivvi.

Ále váldde cuiggodeapmin alccat jus du olmmái dárbaša bidját rájaid ja háliida gaskkohagaid akto. Jeara áinnas maid son sávvá dahje darbbaša dus. Ii leat daddjon ahte son diehtá vástádusa, muhto sutnjá sáhtta dovdot buorre go jearat.

– Don it galgga akto jurddašit earáid stuorra ja váttes čiegusvuođaid birra.



Ustibiin ii leat jávohisvuođageasku

Jus iežat ustit dáistala nu ahte don jurddašisgoađat ahte das sáhttet leat p̄thkalaš gillámušat, det lea dehálaš ahte son oažžu veahki.

Don it galgga akto guottašit eará olbmo stuorra ja várálaš čiegusvuođaid. Jus don oažžut gullat omd. iešsorbmenjur-dagiid, villásteami dahje vehkaválddálašvuođaid birra, de galggat dan mitalit rávisolbmui.

Mana áinnas ovttas du ustibiin ja oza veahki. Jus leat akto, de mital iežat ustibii ahte don jearahat nuppi olbmos veahki. Jus earvvašvuođadivššáriin hupmat earáid ovddas, de don sáhtat leat namaheapmin.

Li oktage leat earáid sullásažžan

iešguđetge sivaidd geažil sáhtá olmmoš dovdad iežas earáláganin go gáidá dan norpmas mii lea eanemus dábálaš, dahje gulla minoritehtii klássalanjas ja skuvllas.

Dáiddát leat jaskadeamos bárdni klássa dahje hárvanaš muslima dahje sápmelaš luohkkádássiis? Soahtát ahteit dovdda earáid skuvllas geas lea doaibmahehttehus? Don dáiddát doaivut ahte don lea áidna gii ráhkásmuvat seammasonkebeali olbmui dahje leat eahpesihkar iežat sohkabeal-identitehtas?

Ovdamearkkat leat ollugat danin go ieža jahkket ahte sii spiehkastit. Juo, duohtavuodas ii leat giige sulastahte earáid. Olmmošvuoigatvuođadáistaleaddji Kim Friele dajai ahte «leat olmmožiin mearkkaša ahte lea earálágan».

– Leat olmmoš mearkkaša ahte lea earálágan

Kim Friele



dovdot buorren ja dagahit ahte mii lea dorvvolačča das geat mii leat seammásgo oážžut doarjaga earáin. Dat sáhtá maidáid onohastit, ja dagaha ahte dovddat oktonasvuođa. Dalle lea buorre muitit ahte viiddis valljivuohta klássalanjas gos leat ollu olbmot geain leat iešguđetge gielat, kultuvrrat ja niegut. Buori luohkkábiris dohkkehuvvot ahte olbmot leat iešguđetláganat. Doppe don sáhtet leat juste dan gii don leat, beroškeahhtá gii don leat.

Don it leat okto

Dađiibahábut eai leat buot skuvlabirrasat seamma fáttmasteaddji birrasat. Jus don dovddat earáláganin ja okto, de dávjá bávččagahtá. Geahččal hupmat soapmásiin geasa luohhtát iežat dili birra. Sáhtá leat buorre ja vuogasiin ohcat dakkár birrásiid mat sulastit iežat.

Jus du mielas lea váttis hupmát soapmásiin skuvllas dahje iežat bearrášiis, váldde oktavuode soapmásiin telefonna- dahje neahttačálašanbálvalusa bakte (geahča gihppaga loahpas). Dáidá dát vuolgga eanet oskkáldasvuođa alccat. Muite: máilbmi dárbbáša du juste nu movt don leat.

100 proseanta olmmoš

Riegádeami rájes mii juhkkovuvvot guovti šládji; nieidan ja bárdnin. Dan vuodul biddjojit vuordámušat dasa maid mii galgat liikot ja movt mii galgat leat. Muhto ii leat gal sohkahealli mii mearrida liikot go spábbačiekčama, dánsuma vai juoga áibbas eará. Ále gáržžit iežat itge earáid suohkahealli vuordámušaid mielde.

Soapmásat vásihit ahte sii eai gula dan sohkaheallái masa riegeaddje, ovdamearkka dihte sii geat leat transolbmot. Lea dehálaš min psyhkalaš dearvašvuhtii ahte sihke don ja sii geat beroštit dus olmmožiin oidnet du ollásit olmmožiin beroškeahttá sohkahealli.



Minoriteahstressa

Leat gullevaš unnitloguálbmogii mearkaša ahte don gulat ovttá dahje mángga joavkkuide geat leat unnitlogus dahje adnojuvvojit unnit dehálažžan dahje earáid vuollásažžan. Eatnasat leat ovttamielalačča das ahte valljivuohta lea buorre. Vaikko lea nu, de dađiibahábut vásihit mánga minoritehtajoavkku vealaheami.

Minoritehtan mii dávjá leat šaddat «oaidne-meahhtumat». Mii eatge gávdno servodaga stuorra muitalusain. Man galle filbmaráiddu leat don oaidnán mas sápmelaš lea váldoneavttár? Minoritehtan mii de dovdat iežamet «ieščuovgiin». Nu movt nieida hijab´in dahje bardni gii lea vuoiddavuovvon muohtovuoidasiin de mii ovdamearkka dihte vásihit ahte gaifájit ja kommenterejit min.

Minoritehtahušša lea liigenoađđin maid minoritehtat šaddet gjerdat. Das sáhttá leat ahte vásihit negatiiva reakšuvnnat dahje ballo ahte dat dáhpáhuvvat. Das sáhttá maiddái leat sáhka heahpatvuodas ja bahas muittut sáhttet maiddái čadnot dasa movt ieš oaidná iežas.

Buohkain lea ovddasvástádus ásahtit servodaga gos mis lea buorre dilli. Don sáhtát lohkat eanet dán birra ja filmmá minoritehtahuša birra neahttasiiddu ndla.no.

Muitte: máilbmi dárbbáša du nu movt don leat.



Givsideapmi ja rihkkumat

Givssideapmi ja rihkkumat leat dađiibahábut oassi mángasiid árgabeaivvis. Dus lea riehta ahte skuvllas lea buorre dilli ja ahte don it galgga dárbbášit gierdat ahte earát dagahit dutnje unohis dili.

Skuvllas dat lea ovddassvástádus ahte skuvlabiras lea oadjebas ja buorre. Eanas skuvllat barget buori barggu vai ohppiin galgá leat buorre dilli. Daáttetge eai álohii lihkostuva ásaheames oadjebas birrasa buohkaide.

Mii eat álohii dieđe movt mii ieža neaktit ja doaibmat earáid ektui, maid daját don sániiguuin, rumašgielain, liikomis ja kommentáraiguin earáide sosiála mediain? Badjelgeahččan dahje hilgun lea maiddáid mielde ásaheames dili mas olmmoš báhcá olggobeallai sosiála ovttasdoaimmaid.

Givssideapmi ja rihkkumat sáhttet ovdanboahit mángga iešguđet ládje, ja sihke rávisolbmot ja nuorat sáhttet givssidit earáid. Muhtomin sáhttá dan leat váttisin fuomášit.

Givssideapmi dagaha ahte vásihuvvo ahte son ii leat dehálaš olmmoš searvevuodas. Dat lea duodalaš, danin go mii buohkat dárbbášit vásihit ahte sii leat gullevačča. Don lea mielde ásaheames buori searvevuoda go fátmastit buohkaid, sihke skuvlaárgabeaivvis ja nehtas.

Manne čuožžila givssideapmi?

Go givssideapmi dáhpáhuva de dan boađusin leat negatiiva sosiála oktavuodát ja birrasat. Skuvllas dát eanemusat mearkkaša makkár rámmaid rávisolbmot mearridit dasa movt dii galgabetet ovttasdoaimbat. Jus ii bálljo rádjejuvvo saddji iešguđetláganvuodaide, de oahppit geat mannu ládje leat earalárganat go eanetlohku ovdamearkkadihte liikeivnni, oskku, sohka beali, seksualitehta ja doaibmannávcca, sáhttet vásihit **identiteatavuodustuvvon** givssideami. Dát sáhttá liige vahátlažžan danin go das lea sáhka gii olmmoš lea.

– Jus don vásihat givssideami de dat ii mearkkaš ahte duinna lea juoga boastut. Lea sosiála birrasa man ferte reivdadit.



Jus don vásihat givssideami de dat ii mearkkaš ahte duinna dat le juoga boastut. Juoga ferte dahkkot sosiála birraasiin. Ovddasvástádus gullá skuvlla rávisolbmuide. Dasa lassin lea mis buohkain ovddasvástádus láhttet bures ja fáttmasteaddjin earáid ektui.

Dieđit jus don vásihat givssideami ja rihkumiid. Dát ii guoska dušše skuvllas, muhto buot báikkiin – maiddá digitála hámis.

Leatgo don dakkár gii earáid givssidat?

Vásihit ahte ieš earáid givssida sáhtta leat unohas. Unnánat mis háliidit earáid iešdiđolaččat givssidit. Dattetge sáhtta dadját juoga maid diehtá lea boastut. Eará oktavuodaid dahkká dan vai iežas suodjala.

Eatnasat dáidet dadján dahje dahkan juoidá vai earát galge sutnje lihkot. Jus das ja dalle buktá buori dovddu, muhto guhkit áiggi vuollái ii leat geasage buorre. Dus lea vejolašvuhta eará vejolašvuoda válljet. Dat lea dehálaš sihke dutnje alccat ja sutnje gii šaddá vásihit givssideami.

Givssideapmi sáhtta vuolggahit psyhkalaš givssiid ja gillámušaid

Jus skuvla ii váldde duodas diliid mat gusket skuvlabirraasiin, de sáhtta ieš dahje sii geaidda duon luohatá váldit oktavuoda oahppi-, oahpahalli- dahje givssidanáittar-deddjiin iežat fylkkas. Don sáhtta maiddá váldit oktavuoda stáhtahálldašeddjiin.

Loga eanet givssideami birra:

Nullmobbing.no

Elevombudene.no

Snakkommobbing.no

Seksuálalaš solžžat ja lobihis govva juogadeapmi

Ollu nuorat vásihit dađiibahábut ahte seksuálalaš solžžat juhkkovvovjot, dahje ahte lobihis govat juhkkovvovjot. Dát sáhtta noađuhit psyhkalaš dearvvašvuhtii sutnje gii vásiha givssideami. Mis lea buohkain ovddasvástádus das maid mii juogadit earáid birra, leašdál diđolaččat vai fuomáškeahhtá.

Eastadit juogadeames šolččaid earáid birra, ále huma earáid sealggabealde sin eallima ja daguid birra. Daja jus du mielas ii leat dohkálaš jus fuomášat ahte šolččat jorret earáid birra. Juoga mii orru suohtasin dahje unnán dehálaš dutnje, sáhtta váikkuhit nubbái mealgat eanet go maid doaivvut.

Mánggas sáhttet maiddá vásihit ahte su govva dahje video juhkkovvovvo earáide eahpádáhtus. Dát sáhtta dovdot unohassan diehtit ahte priváhta dahje hearkkes govva, mas vásihat ahte don dáiddát leat ollásit dahje belohahkii álásiin nuolahuvvon, fáhkkestaga lea olamuttos buohkaide. Dalle sáhtta vásihit heahpatvuoda, muhto it leat don guhte leat dahkan maidege boastut. Ii geasge leat riekti juogadit earáid govaid jus dat olmmoš dan ii dohket. Dat lea lobiheapme ja sáhtta ránggášuvvot.

Rávisolmmoš geasa luohatá sáhtta veahkehit du hálldašit vásáhusa ja jávkadahttit gova. **Ung.no** siiddus leat mánga čállosa govva juogadeami birra. Don sáhtta lohkat eanet **dubestemmer.no** dahje **politet.no/delbart** siidduin.



Seksualitehta ja luondu

Seksualitehta lea oassin eallimis ja min dearvvašvuođas. Seksualitehta addá ilu, lagasvuođa, iešluohttámuša ja návddašeami. Dattetge sáhttet ollugiin leat vuorjašumit dasa mii gullá seksualitehtii.

Mánnggas ballet ahte eai deaivvat olbmuiin geainna ii menestuvva dahje ahte ii leat «doarváí buorre». Beaggin mediain sáhttá dagahit ahte juohkehaš jáhkka ahte lea dábálaš ahte olbmuid gaskkas lea mealgat ja eanet seksuálaovttastallan go mii sis lea.

Sáhttá gollat guhkes áigi oahpásmuvvat nuppi olbmuiin seksuálalaččat, ja buorre seaksa gáibida dávjá buori gulahallama maid nubbi liiko ja maid ii. Seksualitehtas lea iežas duhtadeamis seksuálalaččat buorre vuohki iežainnis oahpásmuvvat ja fuomášit masa son ieš lihko ja masa ii.

Olbmot leat iešguđetláganat das mii dahje gii dat giktala seksuála himuid. Soapmásat vásihit himuid moaddásii, earát ges mánnggasiidda. Soapmásat iešguđetge sohkabeali olbmuide, earát dušše ovttastallama sohkabeallái. Soapmásatseaksaovttastallet árrat, ja earát ges vurdet. Earát anašit ollu, earát unnán ja earát ges eai obage, juogo danin go ii hálit seaksaovttastallama dahje go ii leat seksuálguoibmi.

Leat don ieš guhte dieđat mii alccat lea riehta, go lea sáhka, goas, movt ja geainna háliidat seaksa.

Muitte ahte seksa lea mealgat eanet go anašeammi. Ovdamearkka dihte lea eanet dábálaš oažžut orgásmma go bunnu njávkkada go anašeamis. Seksualitehta ja servodat neahttasiidduin sáhtát lohkat eanet iešguđetlágan seksahámiid birra.

Seksa galgá leat mieđihuvvon

Sáhttá dovdot unohassan jus son geainna háliidivččet seksaoktavuođa hilgu du, vai leatgo don guhte hilggut eará. Muhto seksa galgá leat himolaš dáhpáhus. Ovdal go anašat de lea dehálaš čielgasit diehtit ahte son geainna haliidat seksaoktavuođa maiddá háliida duinna seksa. Ii leat doarvái doaivut!

Buohkain lea riekti dadjat juo dahje ii dasa maid ieš hálida. Dát ii mearkkaša juo vaiko nubbi ii leat dadjan ii. Dat ahte lea dadjan juo ovttá dingii, ii gal mearkkaš ahte lea dadjan juo juoga eará dingii. Dat ii leat goassege du boastuvuohta jus bággejuvvot juoga masa nu itge leat dajan juo. Ii ovttasge leat riekti du gorudii, don dan eaiggádušat.



Leat dušše don ieš gii dieđát mii lea riehta dutnje, sihke háliidat go, goas, movt ja geainna don háliidat seksa.

Pornografija

Pornografija lea mealgat eanet olamuttos go ovdal, ja dájvja eanet veahkaválddálaš. Ollu nuorat gehččet pornografija mealgat árabut go sis lea seaksa. Pornografija dagaha ahte bálkkašanvuogádat min vuoinjamaččas aktiverejuvvo, ja ollugat háliidit danin gehččet pornografija dájvja. Jus mat omd. hárvána porno gehččet juohke háve go iežas duhtada seksuálalaččat, de loahpas sáhttá váddudit himuid dahje iežas duhtadit porno haga.

Lea maiddá dehálaš diehtit ahte pornografija dábálaččat ii ovdanbija rupmaša dahje seksa relisttalaččat – eanas lea dušše neaktin. Eallima duohtavuodas lea seksa ánnas doanggas ja diđošteapmin, iige leat daddjon ahte oažžu orgásma.

Movt váikkuha pornografija min dovduid ja jurdagiid seksualitehta ja rupmaša birra?

Mii sáhttá leat finnis pornografijain?



Veahkaválddálašvuođat ja seksuála illásteamiit

Ollu olbmot vásihit dađiibahábut veahkaválddálašvuođaid ja seksuála illástemiid. Dat dáhpáhuva dávjijbut go maid mii jáhkkit ja sáhttá čuohcat midjiide sorjákeahttá sohka beali, agi ja duogáža. Sii geat doaimmahit veahkaválddálašvuođaid leat dávjá olbmot geaid mii dovdat.

Servvodagas lea mánggalágan veahkaválddálašvuođat. Sáhttá dadjat ahte veahkaválddálašvuohta leat dagut mat leat nuppi olbmo/olbmuid vuostá mat vahágahttet, baldet, loavkideat, dagahit ahte olmmoš bargá juoga iežas dáhtu vuostá dahje maid dat nubbe olmmoš dáhttu.³ Veahkaválddálašvuohta sáhttá leat *rumašlaš*, ovdamearkka dihte huškun, čiekčan, hávkadeapmi, cikcun ja hoigan.

Veahkaválddálašvuohta sáhttá maiddái leat *psyhkalaš*, omd. áitagat, bilkideapmi, ilgadis balaheapmi dahje dárkkistit maid nubbi olmmoš oezžu dahkat. Vásihit psyhkalaš veahkaválddálašvuođa mii vaháguhttá min iešdovddu. Jus mat omd. beaivválaččat gullá ahte son lea

árvoheapme dahje jalla, de ii leat imaš ahte olbmot badjánit negatiiva jurdagat iežas birra go earáiguin deaivvada.

Sáhttá maiddái lea hui balddihahtti jus vásiha ahte ahte eará olmmoš dearpá moallut seinniid, viessogálvvuid dahje dinggáid. Dán mii gohčodit *ávnaslaš* veahkaválddálašvuohtan.



Elin (mánáidsuodjaluspedagoga)

Mánáidsuodjaluspedagoga mun humadan ollu nuoraiguin ja sin bearrášiiguin ja fálan veahki ja doarjaga váttes dilálašvuođain. Mun háliidan leat dorvvolaš rávisolmmoš nuoraide, ja veahkehit sin buorideames árgabeaiviset, earrát eará ságastallamiid, bagadallamiid bakte lja leat sidjiide doarjjan. Bagadallan bearrášiidda sáhttá leat dan birra movt sii ovttasdoibmet ruovttus, ja maiddái praktihkalaš áššiide veahkin. Dávjá árgabeaivi buorrána jus ožžot ruovttus veahki ja doarjaga. Muhtun oktavuodain sáhttet nuorat dárbbasit orrut eará báikkis oanehat dahje guhkebuš áiggi.

Seksuála illásteamiit

Veahkaválddálašvuohta sáhttá maiddái leat seksuála veahkaválddálašvuohta. Seksuála illásteapmi lea earret eará jus bággejuvvo, áitojuvvo dahje dájuhuvvo oaidnit dahje čađahit seksuála daguid iežas dáhtus vuostá. Dat lea maiddái illásteapmi jus lea nu ahte ii leat sáhttán mieđihit, ovdamearkka dihte jus oadđá dahje nu gárremin ahte ii sáhte dieđihit ahte son ii dáhto. Sulli bealli buot seksuála illástemiin nuoraid gaskkas leat seammaahkásaš nuorat dahkan, ja mánga seksuála illástemiin dáhpáhuvet digitalálaččat.

Veahkaválddálašvuođat ja seksuála illásteamiit leat ránggástahtti dagut Norggas. Dáppe iige leat lohpi čađahit seksuála daguid mánáiguin ja nuoraiguin geat leat vuolil 16 jagi.

Gillát veahkeválddálašvuođaid ja illástemiid goaridit min iešdovddu ja dearvvašvuođa, ja luohttámuša eará olbmuid. Dat sáhttet maiddái dagahit traumaid masa dárbbasit veahki gieđahallat (loga PTSD birra s. 36).



Geahččal juogadit iežat vásáhusaid olbmui geasa luohttát. Jus it oazžo dan doarjaga ja veahki maid dárbbasat, huma earáin, dassáži go váldá du dili duodas.

3Min čilgehusa vuolggasadji lea vižžon Per Isdal čilgehus «Meningen med volden», 2000.

Li leat du sivva

Sii geat vásihehit veahkaválddálašvuoda ja illásteami eat álohii ieža dan dieđe. Dat sáhtta váttis earáide mitalit. Mis sáhtta ballu ahte earát eai jáhke dahje ballet ahte earát ožžot diehtit dan dáhpáhusa birra.

Muhtomin áitá son guhte veagalválda ja illásta gillájeaddji ahte ii galgga mitalit maidege dáhpáhusa birra earáide, omd. sáhtta uhkidit vahágahttit olbmo dahje ealli masa liikot. Maiddái lea dábálaš ahte heahpana ja dovdá iežas sivalažžan dasa mii lea dáhpáhuvan. Muite ahte

ovddasvástádus lea su gii lea veagalváldán. Li leat goassege du sivva!

Geahččal juogadit dan maid leat vásihan nuppiin eará olbmuin geasa luohat. Jus doppe it oaččo dan doarjaga ja veahki maid dárbbasat, de huma earáin, dassázi go du váldet duođalažžan. Loga eanet veahkaválddálašvuodaid ja illástemiid birra neahttabáikkis **atv-stiftelsen.no** ja **dinutvei.no**. Doppe sáhtta maiddái oažžut veahki jus don leat earáid veagalváldán ja illástan.

Go muhtumat bearrášis buhčet

Go gii nu buohcá, de dat váikkuha olles bearrášii. Jus váhnen dahje ovddasteaddji buohccá sáhtta dat dagahit váttisvuodaid. Ollugat šaddet eahpesihkkarat, balus ja dovdet áibbas akto. Nu lea mánggaid mánáduin ja nuoraguin, ja don sáhtta oažžut veahki.

Dávja dat váibada jus lea fuolas váhnemiid dahje ovddasteaddji dilis. Mánggas ožžot oadđinváttisvuodaid, áicilvuodain, dáistalit sivalašvuodadovduin ja šaddet diliheamit ustibiidda ja astoáigái. Dát lea áibbas dábálaš reakšuvnna.

Jus du dilli lea nie, de lea dehálaš ahte it okto dáistal jurdagiiguin ja vuorjašumiiguin. Huma iežat váhnemiiguin, fástadoaktáriin dahje buohccidivššáriin. Sii sáhttet veahkehit du dieinna buozanvuodain, muhto vuosttažettiin sii sáhttet duinna hupmat ja dus gullat movt don vásihat dili.

Dus lea riekti oažžut dieđuid

Jus nubbi du váhnemiin buohccá ja manná dikšui, de dus lea riekti oažžut dieđuid ja dus lea riekti váldit oktavuoda dearvvašvuodabálvalusain.

Muhtun váhnet eai hálit olus hupmat buohcama birra. Muhto váilevaš dieđut sáhtta dagahit boasttuipmárdusa mat dagahit liige vuorjašumi, várra dárbbasmeahtumiid.

Eanet ovddasteaddjit dađstaga ipmirdit movt dát dili vuorjá du. Ustibat leat maiddái dehálačča, huma danin olbmuin geasa luohat. Dat ahte it dárbbas čihkosis doallat dieđuid lea geahpádus. Dat lea lossat dahkaluddat ahte buot lea ordnegis go ii dovdó nu.

Jurdašanbodu:

- Mii lea miedáhus?
- Movt searvvat don ásaheames buori birrasa luohkás ja skuvllas? Searvvat go dušše soapmása vai buohkaid dihte?
- Maid sáhtta skuvla, gulahallanoahpaheaddji ja dii oahppit dahkat vai ásaheppet buori soaiala birrasa luohkás?
- Movt váikkuhit norpmat (omd. čadnon sohkaheallái) min psykalaš dearvvašvuoda? Movt sáhttit mii ásaheppet buori birrasa mii dagaha ahte duostat láhttet nu movt dábálačča?

Voksne for barn (**vfb.no**) doaimmaha Ungt nettverk, mii lea deaivvadanbáikin nuoraide geat ellet nođiiguin ruovttusdahje ieža dáistalit. Neahttabáikkis **ung.no/psykisk** sáhtta lohkat artiikkala «Har du foreldre som sliter psykisk?». Geahča maiddái **ungeparorende.no**.

Psyhkalaš givssit ja gillámušat

Buohkat sáhttet eallimis fáhtehallat psyhkalaš givssiide. Lea lunddolaš vásihit ahte eallin muhtomin vásihuvvo lossadiin, dahje ahte negatiiva jurdagat ja dovddut šaddet ilá stuorisin. Muhto goas dat šaddá giksin dahje gillámuš?

Sáhtta sáhka **psyhkalaš váttuin dahje givssiin** go bahas jurdagat ja dovddut leat nu garrasat ahte guhkit áiggi váikkuhit eallima ja árgabeaivvi. Okta ovdamearka sáhtta leat ahte dus lea nu ahkidis dilli ahte ražat nahkáriiguin dahje konsentrašuvnnain. Dát sáhtta viidut psyhkalaš gillámuššan, muhto ii daga gal dan álohii. Lea dehálaš muitit gillát váigatvuodain ii leat seamma go buohcat.

Psyhkalaš gillámuš lea diagnosa man psykologa dahje doavttir sáhtta mearridit manjil vuđolaš árvvoštallama vuodul, ja dalle don dárbašat divššu. Eatnasat mis dáidet vásihit psyhkalaš gillámušaid, ja soapmásat maidái ovdánahttet psyhkalaš gillámuša. Sullii gávccii proseanta mánáin ja nuorain ožžot jahkásaččat diagnostiserejuvot psyhkalaš gillámuša, muhto duohta lohku dáidá leat mealgat eanet.

– Eanas psyhkalaš gillámušain diehtit ahte máđi árabut oažžut veahki, dađi stuorit vejolašvuolta lea dearvvašnuvat.



Manin oažžut psyhkalaš gillámušaid?

Mii leat ovdalis čilgen mii sáhtta leat sivvan dasa go olmmoš oažžu psyhkalaš gillámušaid. Leat mánggas mis geat dovdat ahte mii eat nagot ollašuhttit vuordámušaid mat leat iešguđetge guovlluin. Eallit gáibádusaiguin ja hušain guhkit áiggi sáhtta negatiivalaččat váikkuhit min psyhkalaš dearvašvuoda. Mii leat juo onehaččat dadjan oanehaččat minoritehtahuša birra (s.25).

Mii eat álohii dieđe manin muhtumat buohccájit psyhkalaččat ja earát eai. Muhtumat sáhtet álkibut oažžut psyhkalaš gillámušaid, nugomat ahte muhtumat álkibut ožžot eará psyhkalaš gillámušaid. Dat ii gal mearkkaš ahte don maiddái fertet buohcat go váhnemat dahje eará bearáslahtut buhcet. Go lea sáhka psyhkalaš gillámušain de diehtit ahte mađi árabut oažžut veahki, dađi stuorit vejolašvuoha lea ollásit dearvašmuvvat.

Lossamiella

Mángasat dadjet ahte sii rahčet lossamielain go sis lea losses beaivi.

Lossamiella lea mealgat eanet go šlundivuoha. Lossamiella lea okta dain dábáleamos psyhkalaš gillámušain Norggas.

Ahte mii gaskkogaid vásihit iežmet eallima váttisin, lea áibbas lunddolaš. Muhto jus guhkit áiggi vásihat losses ja ahkidis jurdagiid, nu ahte dat gorida nahkáriid, konsentrašuvnna ja eallinárvvu, dalle sáhtta leat sáhka lossamielas. Sivt sáhtttá mánga. Du eallimis sáhtta juoga dáhpáhuvvat main it leat geargan dikšut albmáládje, dahje don guhkit áiggi leat vásihan huša ja vuordámušaid.

Lossamielas sáhttet maiddái leat biologalaš sivat, nugomat váttisvuodát ávnnasmolsumiin dahje hormovnnadássehisvuoda. Lea dehálaš ahte eanas nuorat geain lea lossesmiella ođđet beare unnán, ja ahte nagirvátni dávjá vuolggaha seamma dávdamearkkaid go lossesmiella.

Jus mii vásihat kriisa dahje guhkit áiggi ellet iešguđetlágan psyhkalaš nođiiguin (ovdamearkka dihte givssidemiin, veahkaválddálašvuodain dahje sullásaš givssiin) veahki haga, det dat sáhtta vuolggahit psyhkalaš gillámušaid. Servodat gos mii bajásšaddat lea maiddái mearrideaddjin, ja vuordámušat ja servodaga ja bearráša gáibádusat sáhttet maiddái dagahit ahte mii buohccát.

Leat stuorra erohusat iešguđetge psyhkalaš gillámušain, ja seamma gillámuš sáhtta vásihuvvot iešguđetláganin olbmos olbmui. Jus don jurddašalat ahte don dáiddát ovánahttagohtán psyhkalaš gillámušá, huma dearvašvuodadiivšáriin skuvllas dahje iežat fástadoaktáriin. Beroškeahttá makkár psyhkalaš gillámušain do ražat de lea veahkki olámuttos. Loga eanet dán birra s. 16.

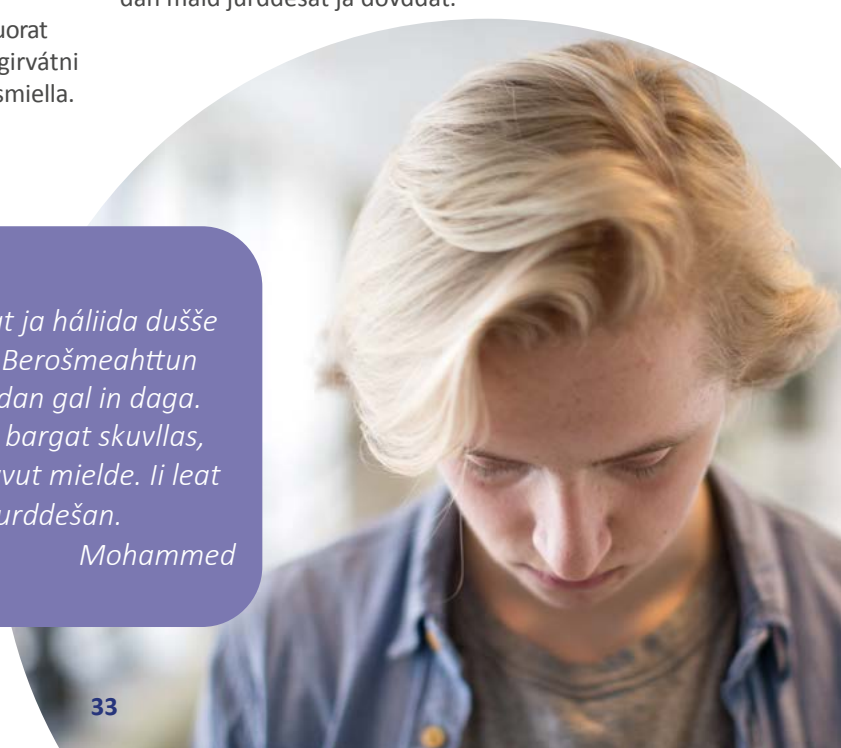
Lossamiela jietna

Eatnasat geain lea lossamiella geahit ollu áiggi jurddašeapmái ja ieškriihkkii. Lea hui dábálaš ahte badjánit jurdagat juohke dingga birra mainna ii leat lihkostuvvan dahje man jalla, ropmi ja dievasmeahtun son lea. Mánggas dovdet iežaset erdon ja bahamielažžan, ja earát ges dovdet iežas dovdduheamit. Lossamielalažžan de ii leat álohii ahte olmmoš diehtá dilis birra, danin go son lea nu hárvánan dasa ahte lossamielalašvuoha ivdne dan maid jurddešat ja dovdat.

Dat dovdu?

Buot vásihuvvo lossadiin. Lea váibbas čađat ja háliida dušše oadđit. Mus ii leat miella maidege bargat. Berošmeahtun juohke dingii ja buohkaide, muhto duodas dan gal in daga. In nagot masa ge illudit. In nagot maidege bargat skuvllas, loahpaheadđi geardduha ahte ferten čuovvut mielde. Ii leat oktage gii diehtá man birra mun duodaid jurddešan.

Mohammed



Lea ávkkálaš dovdduidis juogadit

Máŋggas geain lea lossamiella geassádit eret earáin, juoga mii nanne dan dovdu ahte lea akto. Lossamielain lea dábálaččat nu ahte veahkeha bargat juste nuppe ládje go maid háliidivččet. Leat ovttas olbmuiguin geaid ráhkistat dahje liikot dahje čađahit rumašlaš doaimma, leat ovda

mearkkat mat sáhttet veahkehit. Lea dehálaš ipmirdit ahte bahavuodaid maid guottaša mielde lea oassin lossamielas. Ii leat du sivva ahte lea lossamielalaš, muhto don sáhtát dahkat juoidá. Álle raža akto iežas lossa jurdagiiguin, huma soapmásiin!

Dávdamearkkat:

Váiban, váibbas ja lossat. Veadjá unnán. Šlundi, gierdatmeahttun ja «dovduheapme». Heajos borrananmiella (dahje borra bearehaga), nagirváltut ja heajos muitu. heajos iešdovdu ja ollu siválašvuodadovdu. sevdnjes, negatiiva jurdagat ja vejolaš iešsorbmenjurdagat.

Dávjodat:

Sulli 10 proseanta Norgga álbmogis vásihit lossamiela ovttá jagis.

Dikšu:

Ságastallanterapiija, okto dahje ovttas bearrášiin. Doarvá oadđin, fysalaš doaibma,dearvvašlaš biebmodoallu. Dálkasat doibmet bures muhtumiidda, oktanaga ságastallandivššuin. Álohii galget eará doaibmabiju geahččaluvvon ovdal go doavttir mieđiha antidepressanta dálkásiid nuoraide.

– Lea dehálaš ipmirdit ahte lossa noadđi maid guottaša lea oassin lossamielas, ja ahte dan sáhttá buoridit.



Camilla (psykologa)

Psykologan mun sáhtán veahkehit dikšut iešguđetge pshkalaš givssiid ja gillámušaid. Ságastallamis nuoraiguin mii ovttas geahččalit gávnnahit mii dat lea váttisin, ja ovttas ráhkadit plána mii dagaha ahte dilli buorrána. Buorre álgun sáhttá leat jus sirret jurdagiid ja dovdduid. Go nuorat dáistalit pshkalaččat de lea maiddá de dehálaš ahte biras vuostáiváldá su geas leat váttut buori ládje. Dás sáhttá ávkkálažžan bagadit skuvlla ja rávisolbmuid ruovttuin jus dat dárbbášuvvo.

Átestus

Átestus lea lunddolaš ja dárbbalaš reakšuvdna buot olbmuin.

Dat čavge min ja dagaha ahte mii nagodat doaimmat bures hoahpuid vuolde.

Átestus psyhkalaš gillámuššan čuožžila go Átestus lea garraset go maid vuordá dilis, go dat bistá guhkit áiggi ja go olmmoš buorimuddui hilgugohtá dan mas ballá.

Leat mángga siva manin mii dohppehallat átestussii. Dáidá leat sáhka oktavuoha mii bajasšaddadettiin lea leamašan fuollaolmmožii, dahje ahte ballu lea reakšuvdnan guhkit áiggi bahas jurdagiid ja dovduid dihte. Átestus sáhtá dagahit ahte don geassádat eret ustibiin ja bearrášis ja ahte don nákcet unnit go ovdal.

Átestus lea rupmašis

Átestus lea garra rumašlaš reakšuvdna mii dagaha ahte nearvafierbmi doaimmagohtá. Danin oallugat doivot ahte

lea juoga boastut rupmášiin go vásihit átestusgivssi. Jus mii ožžut váibmojulkasa ja orru dego vuoignanvátuid, de ii leat imaš ahte doaimmat ahte lea átestus.

Jus don ražat átestusain, de sáhtát hárhjehallat giedáhallat dákkár vásáhusaid danin go dieđát ahte dát lea rupmaša reakšuvdna átestusa vuostá, ja ahte dat gal bisánan. Átestus ii leat várálaš, muhto hui unohas.

Dat dovdu?

Átestus sáhtá fáhkkestaga boahit. Mun sáhtán luohkkálanjas čohkkát ja dovddan ahte moiddodan. Háliidan dušše jođánepmosit ruoktot. Dalle ipmirdan lea ahte átestus, ja gávnnahtit mii dat dán háve dagahii balu. Dávjá lea mii nu čilgehusaid, ovdamearkka dihte ahte mun balan mas nu dáhpáhusas dahje balan deaivvadit olbmuin geainna lean diggon. Go mun sáhtán earáin humadit dan birra go átestus badjána, de dat dávjá veahkeha.

Ánte

Iešguđetlágan Átestuslájat

Átestusgiksi lea nammačoahkki iešguđetlágan baluide. Mánggasis leat **earenoamáš fobiiat** divrriide, dinggaide dahje dilálašvuodaide. Dábálemos átestusgiksi nuoraid gaskkas lea **sosiála ballu/sosiála fobiija**. Dan dovdomearka lea ballu dilálašvuodain mas leat eará olbmot ja don galggat juoga olahit dahje lea ballu ahte eahpelihkostuvat. Sáhtá vásihuvvot veadjetmeahtumin jitnosit hupmat earáide skuvlaluokkás dahje riemuide vuolgit.

Panihkkaballu lea dakkár átestuslájat mii «fáhkkestaga badjána». Don sáhtát ovdamearkka dihte vásihit garra váibmorávkima, darragoahit ja sáhtát vásihit ahte it nagot vuoignat. Danin go lea ballu ahte dát dilli fas badjána, de dat vuolggaha vel eanet balu. Dát sáhtá dagahit ahte son hilggut báikkiid dahje dilálašvuodaid mat laktasit ballui. Panihkkaballu sáhtá ovdánahtit balu ballui.



Oppastahtton átestusgivssi sáhtá čilget vuorjanballun. Oppastahtton átestusgivssi dovdomearka lea ahte vuorjašupmi dávjá angstlidelse čadno dearvvašvuhtii, ekonomii, dahje iežat lagamusaide. Dasa lassin lea maid dáid dáibalaš vásihit rumašlaš givssiid nugo oaivebákkasa ja váibmogákkahaga. Mánggasis dovdet maid dáid ráfehivuođa ja dilihisvuoda.

Joatkká čuoovovaš siiddus.

Go lea bággogillámuš (OCD) de leat bággojurdagat ja/ dahje bággodoaimmat mat stivrejit. Bággojurdagiid dábálemos sisdoallu lea ahte son ballá oažžut njoammudávddaid dahje shte lea vájálduhtán juoga mii sáhtta vuolggahit lihkohisvuođa. Soames geardde dát jurdagat vuolggahit bággodoaimmaid maid šaddá duollet dale ja dárbbasmeahttumiid geardduha, ovdamearkkadihte badjelmearálaš bassan.

Poastatraumáhtalaš streassagillámuš (PTSD) lea diagnosa man sáhtta oažžut jus lea vásihan juoga mii lea traumáhtalaš, ovdamearkka dihte ahte ieš dahje soames

eará lea vásihan áitagiid, nugomat soahtedoaimmat, seksuála vearredagut, illásteamat, duođalaš lihkohisvuođat, roasut, dahje bastevas ja duođalaš givssideamat. PTSD dovdomearka lea ahte son guhte lea gillán dáhpáhusa ii leat nagodan báhtarit dahje gálgat dili. PTSD gillámušain din ođđasit vásihat dáhpáhusa deddohallamis dahje gozuid nalde «geardduheamen» dáhpáhusa. Lea dábálaš leat balus ja áicil, ja hilgut dáhpáhusaid mat muittuhit vásáhusaid. PTSD sáhtta čuožžilit oanehat áiggi dahje guhkit áiggi maŋgelis vásihuvvot ođđasit. Eai leat buohkat geat vgasihit traummaid geat ožžot PTSD.

– Ballu lea garra rumašlaš reakšuvdna mii bidja nearvavuogádaga doaimmat. Danin leat ollugat ballet ahte lea juoga mii lea boastut rupmašiin go ožžot balu.



Dávdamearka: Váibmogákkahat, váibmoravkin, ballu, ráfehesisvuohta, dovda ahte «sakka suorgana» almmá earenoamáš siva dihte dahje dihto dilálašvuođaid, olbmuid, divriid dahje dinggaid dihte.

Dávjodat: Birrásiid 15 proseanta Norgga álbmogis fáhtehallet átestusgiksai ovttas jagis.

Dikšu: lešguđetlágan terapiija, iešbirgejupmi ja soames oktavuodain dálkasat. Vai ballu galgá luoitit, de ferte hárjehallat iežas dan mas ballá. Jus lea duođalaš ballu, de ferte dan dahkat ovttas fágaolbmuin, ja lea dehálaš veahážiid mielde ovdánit.

Eanet dieđut: ung.no/psykisk ja angstringen.no neahttasiidduin.

Borrváttut

Dávjá jurddeša ahte borrváttuin lea sáhka biebm, rupmaša ja viehkaga birra. Borrváttut gusket baicca vuosttažettiin dovdduide.

Mii eallit servodagas mas rumaš, biebmoadu ja hárjehallan sakka deattuhuvvo. Dađiibahábut dagaha dát ahte ollugat mis vásihit ahte iežamet rumaš ii leat doarvái buorre. Nu movt eará psyklačš gillálamušain de ii gávdno okta dihto sivva dasa ahte soampmásat ovdánahttet borrváttuid, muhto álgu sáhhtá leat givssideapmi dahje negatiiva kommentárat earáin iežaset rupmaša birra.

Cavgileapmi! Sáhhtá leat vuogas ii kommenteret earáid rupmaša, maiddái dalle go iežat mielas rámi-dat. Don it goassege dieđe mii son lea duogábealde go earáin viehka dahje rumašhápmi rievda.

Ruoidnadeapmi dat sáhhtá leat, muhto ii álohii, borrváttuid álgu. Soampmásat dan vásihit ahte jurdagat jorret borramuša, rupmaša ja viehka ii sáhte jávkadit, muhto ahte dat stivra eanet ja eanet guovlluid eallimis.

Borrváttuid dihte sáhhtá dus leat áibbas boastu govva iežat rupmašis. Buohkat sáhhtet fátehallat borrváttuide, beroškeahhtá sohka-beali ja agi.

Moivvas dovddut

Borrváttut sáhhtá leat okta vuohki movt galgá hálldašit moivvas dovdduid. Ollugat geat ovdánahttet borrváttuid vásihit garra iešbadjelgeahččama. Guovdilastit biepmu ja rupmaša dagaha ahte oanehis vásáhusa ahte son nagoda hálldašit ja ahte dat doaibmá reaidun dan dovdu vuostá ahte son ii goassege ceavcce.

Borrváttut mielddisbuktet dávjá olle heahpatvuoda. Olmmoš geahččala čiegusindoallat iežas gaskavuodaidda borramušii ja dovda danin dávjá oktonasvuoda.

Dat dovdu?

Diibmu lea 03:45 eaiige boađe nahkárat. Earát eai leat gullán, ja mun velohalan akto soffás. Dovddán iežan buoidin ja olmmošmeahtun. Lea borra ija miehtá ja lean gallás, badjelmearálaččat borran ja vuosmmis. Mun in nagot šat eanet, muhto háliidan dattetge eanet borrat. Jus mun boran eanet de gal gallánan nu sakka ahte šattan berošmeahtun ja measta ápáhtalaš. Ii lea sadji eanet borrar. Dalle ii šat dovdda maidege.

Maria

Iešguđetge borrváttut

Badjelmearálaš borrama dovdomearka lea dalle go leat borran beare ollu itge geahččal baikit dan maid juo leat borran. Don borat vaikko ii leat nealgi. Badjelmearálaš borramis sáhhtá dus leat sihke dábálaš deaddu ja buoidi dahje stuorra deaddomolssašuddamat.

Bulimiija dovdomearka lea ahte álggos badjelmearálaččat borra, ja dan maŋŋil ges geahččala vuovssadit olggos dan borramuša maid lea borran ja nu eastadit lossut.

Anoreksiiija lea eanemus dovddus, muhto seammás dábáleamos borrváttuid hámis. Dan dovdomearka lea ahte dat gáržžida maid ja man ollu don borat ja nu čuohta du árgabeivái. Anoreksiijan de eanas jurdagat, dovddut

ja dagut čadnásit biepmui ja rupmašii. Jus guhkit áigái lea anoreksiiija almmá oazžumis divššu de dat sáhhtá dagahit ahte bearehaga ruoidná, mii sáhhtá lea heaggavárálažžan.

Ortoreksiiija mearkaša ahte olmmoš bidjá earenoamáš návccaid ja fuolahusa vai borra dearvvašlaš ja rievttet borramuša. Dása biddjojit nu ollu návccat ja energiija ahte «dearvvašlašvuohta» goarida árgabeivvi ja gaskavuodaidda earáide. **Megareksiiija** dagaha ahte ravdamearálaččat deattuha áigumuša ravdamearálaččat háhkat deahkkegivrodaga. Vaikko dehkiid ja deahkkegivrodad ahtanušša de ommoš ii goassege dovdda ahte lea doarvái buorre ja doarvái gievra. Ortoreksiiija ja megareksiiija eai leat formála diagnosat muhto gohčoduvvojit borrváttuid.

joatkká čuoovovaš siiddus.

Duođalaš borranváltut sáhttet dagahit stuorra váikkuhusaid. Danin lea dehálaš oažžut árra veahki.

Dávdamearkkat: Eahpedábálaš borrandábit ja sivalašvuođadovdu go lea borran. Badjelmearálaččat deattuhit viehkaga, rupmaša ja borramuša. Badjelgeahččanvuohta iežas rupmašii, moktarievdadusat, konsentrašuvdnaválttut, deprešuvdna dávdamearkkat ja rievdi láhttenuogit. Heahpatvuohta ja geassádeapmi. Viehkamanaheapmi, viehkalassáneapmi dahje viehkarievdadusat.

Dávjodat: Lea eanet dábálaš ahte sáhtá oažžut borranváltuid go borranhehttehusa. Borranhehttehusain lea borran eanet go maid rumaš dárbaša eanemus dábálaš ja čuohca sullii guokte-golbma prosentaoasi álbmogis.

Dikšu: Eatnasat dearvvašmuvvet borranváltuin ságastallanterapiija bakte biepmohárjehallama bakte. Nuorra olnmuide lea dehálaš ahte olles beará searvá dikšui.

Eanet dieđut: ROS (Rådgivning for spiseforstyrrelser) sáhtá addit eanet dieđuid nuvttá neahhtačálašeami bakte ráđđeaddin, doavttirčujuhusa haga.



Psykovse ja bipolará gillámušat

Psykovsas sáhtá leat váttisvuohta earuhit das mii lea duohta ja mii ii.

Go leat miellaváltut sáhtá gaskkohagaid leat rievdi miellaváltut.

Dábálaš ovdána pskovsa veaháziid mielde mánggaid jagiid bakte, ja psykovsa sáhtá fahkkestaga deaividit gárrendili oktavuodas. Go vásiha psykovsa de lea dábálaš ahte vásihit hallisinašuvnna, mii mearkkaša ahte olmmoš oaidná dinggaid mat eai leat das, dahje gullet dinggaid maid earát eai gula. Jorggunavdu lea eará dábálaš symptoma, ja sáhtá ovdamearkka dihte dagahit ahte don dovddat ahte lea oaguhuvvon.

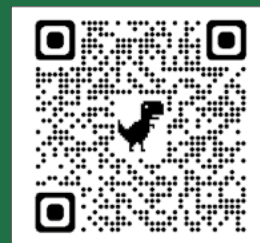
Psykovsa lea oassin psykovsagillámušain, nugomat schizofreniijain, muhto sáhtá maiddái leat das ovttas eará gillámušain nu movt bipolará gillámušain dahje duođalaš bipolará gillámuš dahje duođalaš deprešuvdna.

Bipolará gillámuš lea dat maid ovdal gohčodeddje bipolará deprešuvdnan. Bipolará mearkkaša guokte pola. Nuppi bealde leat manijalaš dahje hypomana áigodagat, nugomat alla iešluohtámuš, vuollegis nagirdárbbut ja jurddajorran. Hypomaniija lea geahppaset manijajašládja.

Vuostepola lea lossamiella mat sulastahttet seamma dávdamearkkaid go maid dábálaš lossamiella lea (geahča s. 33).

Mánggas geain lea bipolará gillámušat leat dávdamearkakeahtes measta olle eallinagi.

Lea dehálaš oažžut jođanis veahki jus don leat ovdánahttimin psykovsa dahje bipolará gillámuša. Siiddus **psykose-bipolar.no** sáhtet gávdnat buori dieđuid goappaš gillámušaid birra:



Sorjavašvuotta

Sorjavašvuodain lea sáhka váttis, badjelmearálaš ja bákkolašvuodalaš ávnnas geavaheami, alkohola dahje dagut. Sáhtá dovdot dego ahte daid haga ii birge. Sorjavašvuotta sáhtá ovdánahttojuvvot iešguđetlágan psyhkalaš gillamuššan.

Sorjjasvuoda ávdnasat nugo nikotiidna, alkohola, syntehtalaš steroiidat ja lobihis gárrenmirkkot. Sosiála mediat, spealat, mobiilageavaheapmi, porno ja badjelmearálaš hárbhallan maiddá sáhttet vuolggahit sorjjasvuoda.

Ii gávdno dihto rádjji goassá rájes dilli rievdá dábálaš geavaheamis boasttugeavaheapmái, dahje goas don leat sorjavaš. Datiige leat eahpedábálaš ahte ustibat ja bearáš oaivvildit ahte olbmoss lea sorjjasvuoda váttisvuotta, go dat olmmoš dušše liiko alkohola dahje liiko speallat.

Nu movt leat lohkan mángga sajis dán gihppagis de juoga šaddá giksin dahje gillámuššan go dat čuočá du eallimii

ja árgabeaivváš doibmii. Jus gárrenvuotta dahje speallanvierut váikkuhit dahje čuhcet du skuvlaola-husaide, du sosiála eallimii ja du ekonomijii, de dat lea váttisvuotta.

Váttis geavaheapmi dahje sorjjasvuotta sáhtá vuolggahit dávjjes nákkuid du ja iežat ráhkislaš olbmuiguin. Dáiddát heahpanit dahje dovddat iežat sivalažžan. Sorjjasvuotta doalvvuha ollu áiggi, ja don áinnas hárbmat dahje dovddat unohisvuoda jus it dan daga. Eará dovdomerkkat sáhttet leat stađuheapme, oadđenváttisvuodát ja gáruhttinmirkkuid váillaheami.

Dat dovdu?

Mun vašuhan skuvlla. Dovddan ahte doppe ii leat munnje dahkamuš. Earát eai dattetge mearkkaš ahte mun in leat doppe, ja mu ustibat leat neahtas. Moai áhčiin diggojetne geažos áigge. Son dadjá ahte son ii dovdda šat mu. Dáiddán ahte spealan ollu, muhto, manin dat duođaid lea nu dehálaš? Dat han lea mu eallin. Jus mus lea miella speallat ija miehta de mus lea riekti dan dahkat!

Kim

Speallansorjjasvuotta

Lea dábálaš atnit speallama gelddolažžan ja miella ođđa spealuid speallat. Muhto jus speallamis šaddet stuorra negatiivva váikkuhusat, de sáhtá hupmat sorjavašvuoda birra. Ovdamearkka dihte sáhtá lea sorjavaš ruhtaspealuide, dihtorspealuide/neahtaspeallamiidda dahje mobiilaspealuide. Das sáhtá leat sáhka báhtareames váttes árgabeaivválaš dáistaleamis dahje bahás dovduin.

Vai galgá nagodit rievdadit mannu lágan geavaheami dahje dikšut sorjavašvuoda, de lea vuosttaš lávki miedihit ahte dus lea váttisvuotta. Jeara alddát manne, ja iska molssaevttolaš válljejuimii ja daguid.

Ollu suohkaniin leat iešguđetlágan fáaldagat heivehuvvon váttis gárrenmirkkuid geavaheapmái. Ovdamearkkat leat iešguđetlágan háššagáidanprográmmat ja gárrenvuodasoa-hpamušat dearvvašvuodabálvalusain dahje politiijaid easta-deaddji ovttagain. Muhtomin sáhtá leat dárbašlaš oažžut guhkitáigásaš divššu dahje dikšui dikšunásahusas. Lea dehálaš fátmastit fierpmádaga nugomat ustibiid ja bearraša vai galgá lihkestuvvat rievdadusain.

Eanet dieđut: ung.no/rusmidler, rustelefonen.no dahje hjelpelinen.no.



Nevroovdánahhtinheaduštusat

ADHD, ADD og Autismaheaduštusat (ASD/ASF) eai leat psyhkalaš gillámušat, muhto dat čuhcet silolaš lundui ja árgabeaivái.

- **ADHD** mearkkaša Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Dán dilis leat golbma guovddášsymptoma: váttut *áicilvuođain*, *ráfehivuođat* ja *impulssadagutt*. Lea maiddái eará variánta mii gohčoduvvo ADD, masa ráfehivuohta/badjelmearálaš doaibmilvuohta ii gula. Jus galgá oažžut ADHD dahje ADD diagnosa galget symptomat leat ihttán ovdal go devdet 5 jagi, ja leat leamašan mánnggaid dásiin du eallimis. Mánnga nuora dáistalit gaskkohagaid áicilvuođain skuvllas, ja sáhttet doaivut ahte sis lea ADHD, vaikko dat ii leat riehta.
- **Autismaheaduštusat (ASF)** lea oktasašnamahus mánnggaid ja iešguđetlágan dilálašvuođaide mas buohkat gusket gulahallanválttisivuođaide ja sosiála ovttasdoaimmaide earáiguin. Maiddái sáhttet leat dábálaš geardduheaddji láhttenuogit ja garra beroštumit dihto fáttáide. Maiddái dás galget smptomat leamašan árra mánnávuođa rájes jus galggat oažžut dan diagnosa. Muhtun olbot geain lea autisma doibmet hui bures árgabeaivvis, muhto dárbbášit ollu veahki.

Don sáhttet lohkat eanet **ung.no** dearvvašvuođasiidduin.

Jurddašanboddu:

- Mánnga nuora geavahit diagnosaid go sii válddahit dovdduid. Manin lea nu, doaivut don? Leago ákit ovdamearkkadihte dadjat ahte son lea heajosmielalaš dahje ahte lea balus go son lea baleš?
- Manin doaivvut don ahte soapmásat mis eat ohcal veahki go mii leat psyhkalaš buohcciin?
- Deprešuvdna máinnašuvvo álbmotdávdan. Mánngasat oaivvildit ahte min servcodagas dat lea sivvan dasa. Mii dat lea min servodagas mii dagaha ahte nu ollugat buhcet, doaivvut don?



Golmmas feaskáris psykalaš dearvašvuođa-givssiid birra

Mii leat bivdán golbma nuora mitalit oanehaččat dan birra go rahče psykalaččat, ja mii dagahii ahte sii dovdat buoret dearvašvuođa.

Torgrim

Masa don ožžot veahki: Váttis jurdagat ja dovddut, panihkkadohpphallamii.

Gos: Ung Arena (vuosttašceahkkefálaldat mánáide ja nuoraide gaskal 12-25 jagi, ii gáibit doavttirčujuhusa)

Mii lei divššu sisdoallu?

Mun guđa mánu áigodagas humadiin vahkkosaččat psykologan. Mun ledje guhkit áiggi dovdan ahte juoga ii lean buorre, muhto ledjen hárvánan dasa ahte diet dili lei dábálaš. Mu moarsi dajái ahte mun berrein soapmásiin hupmat iežan dili birra, ja gávnnaimet nuvttá fálaldaga. Ságastallamin psykologan humaimet mu váttisvuođaid birra, muhto maiddái mainna stađden bures ja mainna ii, ja musihka birra. Mun ožžon duođaštuvvot ahte ollu mainna rahčan lei dábálaš. Mun lean oahpan dovdat iežan signálaid, ja šaddat eanet diđolaš mii iežan rolla lea sosiála oktavuođain.

Gos leat don dál?

Dál lean fárren eará gávpogii, mus lea bargu mas stađan bures ja orun ovttas iežan morssiin. Veahkki man ožžon lea dagahan ahte lean buorebut oahpásmuvvan iežainin, ja ahte lean ipmiran iežan dovdduid ja reakšuvnmaid buorebut.

Dál mun dieđán gos mu váttisvuođat vulget, ja ipmrdan manin mus lea leamašan nu váttis dili. Munnje lea leamašan stuorra veahkki humadit iežan jurdagiid birra fidnomáhtolaš bargiin.

Neavvagat earáide: Beroškeahhtá mas dat lea sáhka de lea ávkkálaš diehtit ahte don it leat akto gii ražat dákkár čuolbmabeliiguin. Vaikko it dieđe mii dat, jus fuobmán ahte juoga lea alccan váttis, de lea buorre liiba veahki ohcalit. Jus du mielas orru issoras akto vuolgit veahki oážžut earáin, vuolgge soapmása mielde geasa luohát. Lea maiddái alccat veahkkin jus mat psykologa /fágaámmátlaš bargi ustibiin gii du áigu veahkejit.

Loga eanet om panihkkabalu birra s. 35.



Emilie

Oačču veahki: deprešuvna ja dovdduid muddemis

Gos: Mánáid ja nuoraid psyhkalaš dearvvašvuoda-suodjalusas (BUP) ja guovllupsykiátralaš guovddážiš (DPS). Goappaš báikkiin gáibiduvvo ahte psykologa dahje doavttir lea čujuhan buohcci sidjiide.

Mii lei divššu sisdoallu?

Nuorran lean mun leamašan iešguđetge psykologaid divššus. Muđui lei gursa mii lágaiduvvui DPS:as moadde jagi áigi mas ohppen hui ollu. Gursa lei gaskal 18 ja 30 ahkásaš olbmuid ja bisttii ovcci vahku. Doppe oahpaimet dárkkistit iežamet dovdduid. Dasa lassin hárhjalaimet deaivvadit iežaineamet ja earáiguin sáhkiivuođain iige dubmejeaddji guottuiguin. Diekkár guottut ásahit dávjá smávit boasttuipmárdusaid go deaivvadit galgá earáiguin. Dan maid gursas ohppen lea veahkehan mu leat eanet jurddašeaddjin ja oahpahan mu buorebut hálddašit iežan dovdduid. Dalle go mus lei lossamiella lei munnje buot deháleamos ahte mu oalgguhedje ohcat barggu ja dađistaga beassat bargomárganii. Deháleamos ii leat iežas erret go lea lossamiella.



Movt lea dál dilli?

Dál barggan mánáidgárddis ja logan buohtalaga fágaid joatkkaskuvllas. Mus sáhtá ain leat losses áigodagat, muhto dál čielgasit dieđán maid mun dárbbasán. Dál dieđán ahte mu dilli fas buorrána. Munnje lea dehálaš rutiinnaid čuovvut, leat ovttas ustibiiguin ja bearrašiin ja lea fysalaš doaimmalaš. Vai galgga lihkestuvvat hárhjhallamis de ferten šiehtadit earáiguin.

Neavvagat earáide:

Soames háve ii leat nu ollu eará maid sáhtá dahkat go dohkkehít váttes dili mas lea ja diehtit ahte gal áiggi mielde dilli buorrána.

Loga eanet lossamiella birra s. 33.

Erlend

Masa ožžot veahki: átestusgiksái ja miellabuohcan symptomaide.

Gos: Psykiatriija divššáris gii lea sierradivššár (dás máksá seamma hatti go almmolaš divššus go lea badjel 18 jahkásaš) DPS:s. Goappašagaide gáibiduvvo ahte doavttir dahje psykologa čujuha du dohko.

Makkár divššu ožžot doppe?

Vuosttažettiin ledje dálkasat mat eanemusat veahkehedje. Psykiatriijasuorgi lea mánga jagi ja jeavddalaččat čuvvon mu dili. Persovnnalaččat in leat bálljo dárbbasán ságastallandivššu. Dat mii lea veahkehan lea go bearrašiin lean humadan, muhto lean maiddái ságastallan DPS:in. Mun ledjen hui buohccin maŋimus jahkebeali joatkkaskuvllas, ja dalle čoahkkimat buot mu oahpaheddjiiguin, etniin ja mu psykiatriija surggiin. Dat dagahii ahte mun ožžon hui buori láchima skuvllas, ja ahte luhpen joatkkaskuvllas dievas oahppoduođastusain.



Movt lea du dilli dál?

Mun lean geahččalan iešguđetlágan bargguid ja oahpuid, muhto barggán dál luodugovvideaddjin ja logan dáiddagaskkusteami. Stađan bures goappaš beliiguin. Ealán oalle dábálaš eallima, muhto váruhan ahte in stresse bearehaga. Geahččalan maiddái leat dárkil oadđimin. Mun lean deattuhan ahte iežan birrasis lea olbmot geat dahket buori munnje, ja lean hilgon daid ustibiid geat dagahedje ahte mun stressegohten. Dál in in ballá seamma ládje go ovdal jus vásihan hallusinašuvnna.

Neavvagat earáide:

Dat ii vaháguhte finadit doaktára luhtte, ige dagat vahaga fagaolbmoss jearrat veahki. Mii leat lihkolaččat Norggas geain lea nuvttá dearvvašvuodafálaldat.

Loga eanet psykovsa birra s. 38.

Gos sáhtán oažžut veahki ja dieđuid?

VIP Huma dan birra čađaheami oktavuodas, juohká skuvla áinnas báikkálaš veahkkelisttu. Jearat dan jus dan it leat ožžon.

Muitte ahte álohii gávdno veahki go eallin lea váttis. Fáhkkatlaš buozanvuolta, fysalaččat dahje pshkalaččat; čuojat 113 dahje bahkadasdoaktáriin 116 117. Vuolábealde gávnna listtu geainna váldit oktavuoda.

Eanet dieđut:

Ung.no – Stáhta diehtujuohkinsiidu nuoraide: ung.no/psykisk

Helsenorge.no – Dearvvašvuodadirektoráhta diehtujuohkinsiidu: helsenorge.no/psykisk-helse

Čohkkejuvvon dieđut dorvvolaš dearvvašvuoda applikašuvnnaid birra – tjenster.helsenorge.no/verktøy

Veahkkebálvalusat:

Heahtetelefovdna mánáide ja nuoraide – Chat dahje tlf 116 111 /sms til 417 16 111

Ung.no – Jeara dan birra go leat nuorra dahje oza earáid gažaldagain: ung.no/oss

Kors på halsen (Rukses ruossa) – Huma singuin dan birra mii du lea guovddážiš– chat dahje tlf 800 33 321

Rukses Ruosa-telefovdna bággonáitalemiid birra ja vuolledábiid soardin – rødekorstelefonen.no – tlf 815 55 201

Mental helse veahkketelefovdna – Buohkaide geat dárbbasit soapmásiin humadit – Tlf: 116 123

Nationála offelaš veahkaválddi ja vearedaguid oktavuodas – dinutvei.no

Nok.-sentrene – Vuosttašeahkkefálaldat dutnje gii leat vásihan veahkaválddálašvuoda – noknorge.no – Tlf: 948 14 385

Unge relasjoner - Dieđut ja og neahttačálašeampi dutnje gii jurddašalat ahte ealátgo dearvvašmeahttun gaskavuodas – ungereasjoner.no

RusInfo – Dieđut gárrendili ja gárrenmirkkuid atnu – chat dahje tlf 915 08 588

Nuoraidtelefovdna – Gažaldagat sohkabeali, seksualitehta ja identitehta birra – ungdomstelefonen.no - Tlf 400 00 777

ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser – nettros.no – Tlf: 948 17 818

Unge pårørende – Dieđut ja neahttaságastallan dutnje gii leat oahpmehaš - ungeparorende.no

Slett meg – Bagadallanbálvalus dutnje gii vásihat loavkašuhhtima neahtas - slettmeg.no – Tlf 911 29 392

SANKS/SÁNÁG – Sámi našuvnnaš gealbobálvalus– psyhkalaš dearvvašvuodasuddjen ja gárrendilli – sanks.no

Organisašuvnna ja searvit:

Mental helse ungdom – mentalhelseungdom.no

Skeiv Ungdom – skeivungdom.no

Landsforeningen for barnevernsbarn – barnevernsbarna.no

Angstringen – angstringen.no

Spiseforstyrrelsesforeningen – spisfo.no

Bipolarforeningen – bipolarforeningen.no

ADHD Norge – adhdnorge.no

Autismeforeningen – autismeforeningen.no

LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – leve.no

Geainna livččet hupman?

Máŋgga sajis gihppagis rávvat mii du váldit oktavuoda rávisolbmui geasa luohátat jus dárbbas geainage hupmat. Dát sáhtá leat váhnen/ovddasteaddji, fuolki, dearvvašvuodadivššár, oahpaheadji dahje fástadoaktáriin. Sáhtá maidái ránnjá, ustiba váhnen, hrjeheadji dahje gi nu eará. Ále vuollán jus ságastallan ii lihkestuva nu movt leddjet sávvan. Geahččal fas, dahje gávnna eará geainna sáhtát humadit.

VIP huma dan birra

Dát lea gihpa mii gullá **VIP huma dan birra** čađaheapmái – prográmma psyhkalaš dearvvašvuoh-
ta joatkkaskuvlla dássái. VIP Huma dan birra geavahuvo miehta Norgga ja álggahuvvui jagi 2000
maŋŋil Nuoraid psyhkalaš gillámušaid vuolggaga maŋŋil.

Váldoulbmil VIP Huma dan birra lea ahte dii oahppit galgabehtet oahppat eanet psyhkalaš
dearvvašvuođa ja dovdduid birra, ja gos dii sáhtti behtet ohcat veahki go eallin šaddá váttis ja lossat.
Dutnje oahppiin de mearkaša ahte psyhkalaš dearvvašvuoh- ta šaddá fáddán luohkkálanjas.
Prográmma čadno áinnas oahppoplána álbmotdearvvašvuođa ja eallinhálddašemi fáddásurggiide.

VIP Huma dan birra álggahuvo áinnas oktasaš kick-offan skuvllas. Dasto čađahuvvojit máŋga
oahppodiimmu psyhkalaš dearvvašvuođa birra skuvllas oktan oahpaheddjiin. Loahpas bohtet skuvlii
resursaolbmot geat gullet dearvvašvuođa- ja sosiálasuorgái.

VIP huma dan birra lea okta máŋggaid doaibmabijuin VIP Psyhkalaš dearvvašvuođa suorggis skuvllas.
VIP Ustitvuoh- ta geavahuvo geavahuvo juo máŋggaid skuvllain.

Dovdá stuorra ilu

Dovdá ahte ii nagot

Dovdá soames háve aktonasvuođa

Dovdá ahte nagoda visot

Dovdá suhtan buohkaide ja juohkedingii

Dovdá ahte iežas lea massimis

Dovdá ahte lea oassin juogamasnu

Dat dovdi?