

Hvorfor er det slik?

Psykolog og forfatter Jean M. Twenge har gjort en undersøkelse blant studenter der det kommer fram at angst blant dagens ungdom er på "samme nivå" som hos en psykiatrisk pasient fra 1950. Hvorfor er det slik?

Dagens ungdom får stadig press fra alle kanter, alt fra utseende, nok trening, gode nok karakterer, være sosiale og hjelpe til hjemme. Det er ikke rart at mange ungdommer er deprimerte!

Dersom vi unge konstant er på sosiale medier og "ser" hva som er "det" ideelle utseende er det lett å bli fortvilt. Dagens ungdom bruker i snitt 4,5 timer på sosiale medier i døgnet. Det er ikke rart at ungdom føler seg presset dersom man ser på sosiale medier at hvis man ikke har den perfekte kroppen, merkeklær, fint hår, eller er bra sminket så opplever du å bli nettmobbet. Dette fører til blant annet angst, depresjon og spiseforstyrrelser.

Vi ser hvordan andre kler seg på treningsarenaer og vil gjerne kle oss likt, og de fleste har på seg merkeklær. Det er ikke bare vi som deltar som blir påvirket, men også foreldre føler seg presset. La oss si at alle i fotballklubben går i Nike, da vil ikke foreldrene sende barnet sitt på trening med klær fra billigere klesmerker, de vil jo at barnet skal kunne passe inn med resten, hvis ikke så risikerer de at barnet blir mobbet av de andre. Det vil si at dette fenomenet ikke kun rammer et enkelt individ, men det rammer alle deltakere i det spesifikke miljøet og dette er noe vi ser på mange områder, hvor mennesker opptrer i mellommenneskelige relasjoner.

Men hvorfor er det så viktig for mennesket å passe inn i samfunnet? Svaret er ganske enkelt, det har mye å si for den psykiske helsen.

Angst er en psykisk lidelse, og psykisk lidelse er sykdommer og tilstander som påvirker tanker og følelser. Dette kan være spiseforstyrrelser, depresjon og bipolar. Dette er noe som må tas på alvor og gjøres noe med. Fordi, for det første er det 1 av 4 som lider av psykiske lidelser og for det andre, hvis du har en av lidelsene vil du mest sannsynlig få andre psykiske lidelser også. Dette påvirker definitivt livskvaliteten til personen, særlig barn mellom 3-18 år som har psykiske lidelser. Helt siden jeg var liten har jeg hørt fra både skolen og familien at det er viktig å ta vare på sin psykiske helse. Ikke akkurat noe jeg forsto helt på den tiden, men jeg gjør det nå. Fordi psykisk helse handler om å ha det fint inni seg. Du får mer glede av arbeid og aktivitet når du passer godt på deg, det gir deg muligheten til å virkeliggjøre dine talenter, samt mestre vanlige belastninger gjennom livet når du deltar i samfunnet.

Jeg liker å være alene, jeg vet at mange mener at de liker å være alene, men uansett hvor mye noen vil argumentere for at vi i moderne tider er mer opptatt av individet, truth be told, så er mennesket desperat etter å passe inn i samfunnet. Enten vi vil innrømme det eller ikke er mennesket et sosialt dyr som ikke klarer seg alene.

Jeg føler at voksne ikke helt forstår hvor seriøst psykisk lidelse er. Det har mye å gjøre med psykisk helse, fordi den har en negativ påvirkning på livskvaliteten vår. Det går utover alt vi gjør, skole, helse, det sosiale og familien. Siden dette påvirker alle på forskjellige måter vet vi aldri hva som kommer til å skje. Jeg har hatt problemer med psykisk helse helt siden 7. klasse, noe som plager hverdagen min. Jeg føler presset hvor enn jeg går, om utseende, vekt eller om jeg er god nok. Jeg vil så gjerne passe inn og jeg vet godt at jeg ikke er den eneste som føler dette, men hvorfor er det slik?

Kilder:

- <https://www.apa.org/news/press/releases/2000/12/anxiety>
- <https://www.psykologforeningen.no/publikum/fakta-om-psykiske-lidelser>
- https://sml.snl.no/psykisk_helse