

### **Tillaga 3. frá Ungmennaráði Hafnarfjarðar lögð fyrir bæjarráð Hafnarfjarðar þann 15. maí 2019 í Hafnarborg**

Geðsjúkdómafræðsla vegna samfélagsmiðla - Krístrún Bára Bragadóttir

#### **3. Lagt er til að bæjarstjórn samþykki að auka fræðslu til barna og ungmenna í Hafnarfirði um geðheilsu.**

*Ágæti bæjarstjóri, bæjarfulltrúi, fulltrúar í Ungmennaráði og aðrir gestir.*

*Það er erfitt að vita hvað eru sjúkdómseinkenni og hvað er slæm hegðun. Margir hafa tilhneigingu til þess að tengja flesta óæskilega hegðun við geðsjúkdóma. Það er sett samasemmerki á milli krakka sem sýna oft slæma hegðun og geðsjúkdóma.*

*Samt eru flestir unglingar sem að glíma við geðsjúkdóma að bælda hegðun. Mikill kviði. Mikið þunglyndi. Þetta eru krakkar sem verða oft næstum ósýnilegir í skólanum og þora lítið að láta á sér bera. Að taka eftir þeim sem sjást sjaldnast. Að taka eftir þeim sem þora ekki að svara fyrir sig. Að virða rétt þeirra sem eru ekki framfærnir. Það er svakalega erfitt að hjálpa þeim sem þora ekki að biðja um hjálp eða láta bera á því að þeim líði illa.*

*Unglingar eru og verða unglingar. Skapsveiflur, mikil stríðni og stjórnast oft af því sem hópurinn er að gera. Unglingur er eins og staðalímynd um geðsjúkdóma. Samt er þetta allt eðlilegt.*

*Internetið magnar upp hvað er sagt og gert í samskiptum unglunga. Við búum í samfélagi þar sem það að vera unglungur er talið vera eins og geðsjúkdómur.*

*Við þurfum að skilja hvað felst í geðsjúkdómum og hvernig okkar orð og skoðanir geta skaðað fólk með geðsjúkdóma. Við þurfum að skilja hvernig okkar orð og skoðanir geta hjálpað fólk með geðsjúkdóma.*

*Að það sé samansemmerki milli eðlilegra tilfinningaörðuleika unglunga og geðsjúkdóma er slæmt.*

*Að það sé talið heillbrigðismerki að unglingar bæli jákvæðar tilfinningar og neikvæðar er líka slæmt.*

*Allt þetta birtist sterkast á samfélagsmiðlum og við þurfum hjálp til þess að vinna rétt úr þessum málum.*

*Þess vegna vantar fræðslu vegna geðheilsu*