

-Hej och välkomna till Tobys inre tankar.

-Hej, jag heter Tobias Kolehmainen a.k.a Toby och jag är snart 25 år.

I min podcast kommer det handla om psykisk ohälsa och självhjälp. Hur man ska hjälpa sig själv om man har en psykisk ohälsa och hur man hanterar det i det vardagliga livet. Inledningsvis kommer det komma fakta om vad det innebär att ha en psykisk ohälsa. Jag kommer berätta hur det har varit för mig i mitt liv och vad jag gör idag för att brottas med det som är negativt och hur jag vänder det till det positiva. Det finns många olika psykiska sjukdomar som t.ex. ångest och depression och det är det jag tänker gå in på själv idag. För det är sådant jag går igenom själv än idag. Jag har fått oerhört mycket hjälp och tips på hur jag ska hantera det. Sen har jag hittat egna verktyg i hur jag ska fixa det.

(Melodi spelas)

-En psykisk ohälsa kan påverkas av arv och miljö. Arv betyder personens genetik, vilket som är medfött och ärvt av föräldrar. Miljön är runtomkring oss, där man växt upp och lever i just nu. Arv och miljöer det som tillsammans formar oss till de människor vi är idag. Det finns många olika psykiska sjukdomar. Symtom för psykisk ohälsa kan vara att man ser och hör saker som ingen annan gör. Att man känner sig ledsen, orolig, ensam. Har sömnsvårigheter och har mått dåligt en längre tid. Det är olika för alla, alla människor kan må psykiskt dåligt, det kan variera under livets gång.

(Melodi spelas)

-Då är det bra att ta hjälp av någon för det är inte konstigt att be om hjälp. Tvärtom, det kan hjälpa en att förstå vad som sker i kroppen och hjälpa en att förstå sig själv bättre. För om man pratar med exempelvis en vän som du känner dig trygg med kan du må bättre. Som jag, jag går till en kurator där jag berättar vad som har hänt under mitt liv eller vad som har hänt under den senaste tiden.

(Melodi spelas)

-Det finns många olika orsaker till psykisk ohälsa. Alla människor är olika känsliga för påfrestningar under livet. En påfrestning kan vara stress, oro, ångest och sorg, det kan bero på vad som har hänt under livet. Du kanske har varit med om någonting eller att det har varit för mycket ett längre tag. Som det brukar vara för mig. Det blir lite för mycket av det som händer runtomkring och så.

(Melodi spelas)

-Här finns en förklaring om ångest. Ångest är en stark rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Att vara orolig är mycket vanligt, särskilt när man utsätts för påfrestning eller större förändringar i livet. Vad som händer just nu eller vad som hände innan. Oro går oftast över efter en tid. Om din oro är mycket stark och håller i sig under en längre tid och det påverkar hur du mår och fungerar i vardagen, kan du ha det som kallas ångest. Ångest kan upplevas olika för olika människor. Olika svagt och starkt. Vissa har kanske bara en minimal ångest medan andra har en stark ångest. Då kan man behöva hjälp och kanske ta medicin. Som jag, jag måste ta medicin för att det ska fungera. Jag ska inte bli för låg och inte för glad. Det handlar inte om min ADHD utan mer om att hantera sina känslor mer. För när man ha ångest känner man också mer känslor och man har ännu lättare att vara känslig över saker som händer runt omkring. För mig blir det att jag får ångest och känner att det är någonting som kommer hända. Ibland kan det vara så men ibland händer det inte, men det är för att jag känner sig orolig konstant.

(Melodi spelas)

-Här är exempel på symtom som du kan få vid ångest. Du kan känna att hjärtat slår hårt eller fortare än vanligt. Du kan få svårt att andas eller att du känner dig yr. Det kan kännas som en klump i magen eller en tyngd över bröstet. Du kan börja svettas och känna dig varm eller kall i huden. Som jag har upplevt det när jag har haft ångest är att det känns som att någon håller hårt i

en, som håller i lungorna på något vis. Man tappar liksom syre och man blir jätteyr och det blir som en mörk tom känsla. Det känns som att man bara faller.
(Melodi spelas)

-Då blir det väldigt lätt att jag övertänker plus att man får tvång att övertänka saker som har hänt tidigare och kan inte släppa det. Då är det väldigt bra att kunna prata med någon. Att prata om samma sak tills det har kommit bort, få det ur systemet helt enkelt. Hjälpmedel som jag har är att prata av mig. Bolla tanken litegrann. Skriva dagbok och skriva dikter. Lyssna på musik som man gillar. Om ni känner fort att ni får ångest, ta på er lurar och lyssna på musik, eller ännu bättre, musik i kombination med en promenad. Att ta en promenad med en man känner för att prata av sig är också ett bra tips.

(Melodi spelas)

-Ibland börjar ångest svagt och kommer starkare och starkare. Ibland kommer den snabbt utan att du är förberedd och det känner jag igen mig i för det har hänt. Ibland kan man få ångest utan att det behöver vara någonting, det bara kommer från ingenstans och man vet inte vad man ska göra. Reaktionen kan därför bli så stark att du tror att du ska svimma och möjligtvis tappa kontrollen eller bara försvinna. Det är inte farligt att ha ångest och reaktionen går över av sig själv efter en stund. Så fort jag känner minsta oro och ångest försöker jag tänka på andningen. Testa sätt dig på en stol och försöka andas. Det beror på vart man är någonstans såklart för ångest kan ju komma när som helst. Det är som en tickande bomb nästan. Blunda och dra in ett lugnt andetag och sen räkna för varje in och utandning du tar.

(Tobias andas långsamt)

-Här kommer en förklaring om depression. Du kan ha fått depression om du under en längre tid har känt dig nedstämd och trött. Du har ingen ork och tappat lusten över sådant du brukar tycka om att göra. Det är viktigt att inte vänta för länge med att söka hjälp. Att känna sig ledsen eller nedstämd är vanligt och händer alla ibland. Depression räknas som en psykisk sjukdom. Det finns ingen tydlig gräns mellan nedstämdhet och depression men vid depression är symtomen svårare och pågår längre. Depression beror på ett samspel mellan yttre faktorer, vilken sårbarhet du har för att få depression. Depression kan ge flera olika symtom. Du kan få depression om du har besvär med någon eller något av dessa i mer än två veckor: Du är nedstämd, trött, känner ingen glädje eller lust. Du har ingen ork eller lust att ta itu med saker och vardagen kan kännas jobbig och meningslös. Det där känner jag igen själv. För om det är någon dag då jag utsatts för mycket påfrestningar, typ stress, och sen händer det att jag inte får ordning i mitt huvud. Händer det saker runtomkring jättesnabbt blir det jobbigt. Då måste jag planera hur jag ska göra. Vem ska jag umgås med, vem och vem och vad. Ibland vet jag inte själv vad jag vill göra. Tillslut när det blir så mycket stress får jag min ångest sen händer det att det blir allmänt kaos i mitt huvud. Då känner jag att det har varit för mycket och nu måste jag bestämma hur nästa vecka ska se ut. T.ex ta det lugn och ha mer egentid och fokusera så jag hinner landa lite. Försök känn efter själv, vad vill du göra för att du ska må bra?

-Det var det jag ville prata om idag. Ni kan följa oss på Instagram där vi heter "Disa.Media". Om ni har frågor, tips eller någonting är det bara att ni skriver där. Ni får ha en jättetrevlig dag, kväll eller morgon eller vilken tid det är på dygnet. Tack för mig.