

## Vi trenger mer psykisk helse i skolen, nå!

*Vedtatt på Oslo Unge Høyres Representantskap 14. februar 2019*

Vi er godt på vei i å utvikle et samfunn hvor psykisk helse begynner å bli vår samfunnsfiende. Dagens ungdoms-generasjon er en av de første som har vokst opp i et samfunn med sosiale medier og internett rundt seg, og dette vil i langt større grad fortsette med de neste generasjonene. Sosiale medier og internett har gitt oss mye bra, men også vist sin skyggeside.

Dagens ungdom lever under et press, stress og jag som gir fysiske og psykiske følger. Ifølge apotekerforeningen har forbruket av smertestillende medikamenter, spesielt paracet, aldri vært så høyt. Unge tar smertestillende som forebyggende tiltak mot følgene som stresset fører med seg.

Gjennom HUNT, helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, i 2011 ble 7000 ungdommer spurt om smerter. Forskerne ble overrasket over å se at hele 44% av ungdommene oppga at de har kroniske smerter minst en gang i uken. Dette er ungdommer som generelt betegnes som friske og ved god fysisk helse. (Kleven, 2011).

Ifølge apotekerforeningen har forbruket av smertestillende tabletter økt kraftig. Mellom 50 og 70% av norske jenter fra 15 til 24 år bruker smertestillende jevnlig. Apotekerforeningen fikk i 2015 utført en undersøkelse som så på ungdom, smerter og bruk av smertestillende medikamenter. Tallene som kommer frem burde vekke oppsikt. 65% av jentene sier de har smerter flere ganger i måneden. En av åtte sier de har smerter daglig. 40% av jentene sier det hender de bruker Paracetamol for å klare å gå på skolen eller jobb, og mer enn 1 av 3 har alltid Paracetamol med seg. 75% sier det er vanlig at vennene har Paracetamol tilgjengelig, og langt over halvparten sier det hender de får Paracetamol av venner. I alderen 15-18 år oppgir en av tre at det hender de bruker Paracetamol forebyggende for å unngå smerter. (Høye & Rostad, 2016)

Hvem er det som skal ta nytte av veiene vi bygger, og ikke minst skolene vi bygger opp – nemlig ungdommene. Er det ikke da på tide at vi bygger opp ungdommene, med forebyggende tiltak, og disse tiltakene må starte i skolen. Ved hjelp av fagarbeidere innenfor områder med psykisk helse vil de kunne tipse, råde og hjelpe med våre handlinger og tanker. Dette er tiltak som kan være med å hjelpe dem til å mestre skolen, det sosiale livet og livet generelt. Det er ikke til å legge skjul på hvilke forventninger og

press de står ovenfor, og det er ikke riktig at vi skal få generasjoner som lever på smertestillende og antidepressiver.

Uten forebyggende tiltak vil det til slutt kunne koste oss dyrt. Ungdommer i dag får hjertestans på grunn av deres lidelser med spiseforstyrrelser, i verstefall dør dem. Flere ungdommer ligger i dag hjemme med en så dyp depresjon at de hverken klarer eller orker tanken på å skulle sitte på en skolebenk en hel dag eller å skulle komme seg ut i arbeidslivet.

Vi trenger forebyggende tiltak som kan hjelpe unge med deres psykiske helse.

**Oslo Unge Høyre vil:**

- Innføre obligatoriske timer i uken med fagpersonell innen psykisk behandling i grunnskolen.
- Innføre en time ukentlig hvor en skal lære og bli mer bevisst på temaer som omhandler psykisk helse.