| **Når jeg mener …** | **da sier jeg …** |
| --- | --- |
| å bli oppmerksom på noe. |  |
| å være til stede når du gjør en oppgave, uten å la deg bli forstyrret av andre ting. |  |
| en tilstand som preges av konsentrasjons-vansker, uro og noen ganger impulsivitet. |  |
| en lege som er ekstra utdannet innen psykisk helse. |  |
| her: en hoved-løsning på en utfordring. |  |
| en tilstand der du føler deg nedstemt og mangler energi og følelse av glede. |  |
| å gjemme bort. |  |
| en periode der det skjer store endringer med kroppen. |  |
| en tilstand med frykt, uro og redsel. |  |
| å være åpen og lite dømmende. |  |
| en beskjed, ofte fra fastlegen, til en annen del av helsevesenet som sier at du skal få behandling. |  |
| et tegn på en sykdom eller en tilstand. |  |
| en lidelse som preges av et vanskelig forhold til mat. |  |
| å gi plass til. |  |
| å lykkes i en oppgave du skal gjøre. |  |
| et navn på en sykdom, lidelse eller en tilstand. |  |

Når er barnas uro et tegn på sykdom?

Løsning Klar Tale nr. 34 / 2025

Spørsmål og svar:

**1. Hva heter psykiateren som Klar Tale har intervjuet i denne saken?**

**Svar:** Hun heter Siri Alvilde Egeland.

**2. Hva kan være årsaker til at flere barn opplever utfordringer med den psykiske helsa si?**

**Svar:** Ensomhet, press på skolen og problemer med søvn. I tillegg kan mobbing, skjermbruk og sosiale medier nevnes.

**3. Hva er BUP kort for?**

**Svar:** Det er kort for Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk.

**4. Hvilke plager opplever barn i Norge i dag?**

**Svar:** Ulike typer angst, vansker med å konsentrere seg, mye uro, tvangstanker og tristhet.

**5. Kan du forklare hva angst er?**

**Svar:** Det er en tilstand der du kjenner på frykt, bekymring eller uro over tid.

**6. Hva kan være årsaker til at flere barn og unge føler seg utenfor?**

**Svar:** Grensene for hva som regnes som normalt, har blitt trangere, ifølge psykiateren. Det kan gjøre at flere barn føler seg utenfor. De opplever at de ikke mestrer livet.

**7. Hvis du som forelder er bekymret for barnet over tid, hva bør du gjøre først?**

**Svar:** Du bør først snakke med barnehagen eller skolen. Slik kan du finne ut om de ser det same hos barnet som dere hjemme. Deretter kan fastlegen og helsestasjonen være til god hjelp.

**8. Hvorfor prøver barn med problemer ofte å skjule dem?**

**Svar:** Mange barn som sliter psykisk, føler på skam eller skyld.

**Oppgave: Sett ordene på rett sted i teksten - fasit**

Slik fungerer hjernen

Hjernen er **et** organ. Den **styrer** hvordan du beveger deg. Hjernen gjør at du kan lukte, høre og se. Tanker og følelser foregår i hjernen. Den har i tillegg svært mange andre oppgaver. Både **hos** dyr og mennesker har hjernen en overordnet kontroll.

Hjernen veier omtrent 1,3 til 1,5 kilo hos en voksen person. Den har rundt 100 milliarder nerve-celler. Hjernen er delt inn i ulike deler, blant dem **lille**-hjernen og store-hjernen.

Hjernen **endrer** seg gjennom livet. Den utvikler seg aller mest de første fem årene av et barns liv. Også ungdom opplever store endringer **i** hjernen. Noen deler av organet er ikke regnet som ferdig utviklet før vi er 30 år **gamle**. Et eksempel er den delen som er viktig for dømmekraft, planlegging og for **å** vurdere risiko.

Mennesker kan oppleve sykdom i hjernen. Eksempler er epilepsi, hjerne-slag og demens. Psykiske lidelser er en gruppe sykdommer eller **tilstander** som påvirker tanker og følelser. Mellom 15 og 20 prosent av befolkningen vil til enhver tid kunne oppfylle kriteriene for å få en slik **diagnose**.

*Kilder: LHL, Store medisinske leksikon*