**Greit å vite:**

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

701 – Når er barnas uro et tegn på sykdom?

 Klar Tale nr. 34 / 2025

Helse er et stort tema. Vi har alle en helse, enten den er god, dårlig eller et sted midt imellom. I Norge kan en nyfødt gutt regne med å leve til han blir 81,6 år. En nyfødt jente har en forventet leve-alder på 84,8 år.

Ofte har vi en tendens til å dele helsa vår i to. Den fysiske og den psykiske, selv om disse to henger sammen. Eksempler på fysisk sykdom kan være øre-betennelse, kreft og influensa. Eksempler på psykiske plager kan være depresjon og angst. Men ofte kan fysisk sykdom påvirke den psykiske helsa og omvendt.

Angst er den vanligste psykiske helse-plagen blant barn og ungdom. Den kan være fra mild til alvorlig. Angst har ulike symptom. Noen kan oppleve å få panikk-angst som kommer plutselig. Andre kan gå rundt med bekymringer og uro i kroppen.

*Kilder: Helsenorge.no og SSB*

**Spørsmål:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

3. Hva er BUP kort for?

**Svar:**

4. Hvilke plager opplever barn i Norge i dag?

**Svar:**

5. Kan du forklare hva angst er?

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

**Svar:**

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

Slik fungerer hjernen

hos

å

gamle

i

tilstander

lille

endrer

diagnose

et

styrer

Hjernen er \_ \_ organ. Den \_ \_ \_ \_ \_ \_ 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 \_ \_ \_ 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 \_ \_ \_ \_ \_-hjernen og store-hjernen.

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

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

*Kilder: LHL, Store medisinske leksikon*

Du finner artikkelen du trenger til denne oppgaven i papirutgaven av Klar Tale. Du finner den i e-avisen her: <https://utgave.klartale.no/>

Du finner også artikkelen på klartale.no i løpet av uka.

**Om bindestreker:**

I Ukens oppgave bruker vi ofte pedagogiske binde-streker for å dele lange, eller litt vanskelige, ord. Mange ord i språket vårt er satt sammen av to ord. Hensikten er at det skal bli lettere for alle å lese dem. Men ord som er satt sammen av to ord, skal som regel ikke deles i norsk rettskriving. Du kan selvsagt ta strekene bort, eller legge til.