

# Innleveringsoppgave – Definisjoner

Fillip Lampe

Psykiske vansker har sakte, men sikkert blitt et mer relevant tema i den norske skolen. Dette har blitt et økende fokusområde, og skolen har fått et større ansvar for å identifisere, forstå, og støtte elever som sliter med psykiske lidelser. For å kunne utvikle effektive tiltak, er det nødvendig å ha klare og presise definisjoner av begrepene «psykiske lidelser» og «mestring».

Disse begrepene er sentrale for å danne et godt grunnlag for å forstå utfordringene elever møter i skolehverdagen.

## Definisjon av «psykiske lidelser»

«Psykiske lidelser» kan defineres som en rekke sykdommer og tilstander som kan påvirke en persons adferd, tanker, følelser, og funksjonsevne på en måte som reduserer livskvaliteten, den sosiale evnen, og andre viktige livsområder gjennom ubehag.

Dette begrepet er et veldig stort samlebegrep, noe som gjør det viktig å inkludere de riktige «gruppene»/«kategoriene». Den er bred nok til å inkludere lidelser som angst, og depresjon, til andre mer alvorlige lidelser.

Definisjonen er utformet slik at det er mulig å vurdere om en tilstand hos et individ kan klassifiseres som en psykisk lidelse er basert på individets funksjon og livskvalitet. Dette er noe som kan hjelpe læreren med å avgjøre, og gjenkjenne om en elev sliter med en eller flere psykiske lidelser.

## Definisjon av «mestring»

«Mestring» kan defineres som evnen til å håndtere, beherske, og tilpasse seg utfordringer, som fra daglige oppgaver eller oppgaver som krever kompetanse og ferdigheter, til mer omfattende situasjoner som stress, og sykdom, ved hjelp av egne evner og ressurser, strategier, og sosiale støttesystemer.

Dette begrepet handler om å håndtere situasjoner på, noe som gjør det viktig å presisere hva situasjoner og hvordan en håndterer det. Dette begrepet inkluderer forskjellige eksempler som inkluderer alt fra smålige situasjoner av omfattende til daglige situasjoner. Det inkluderer hverdagen, som gjør at vi kan bruke hverdags mestring.

Definisjonen er utformet slik at det er mulig å vurdere om en situasjon en person er i mestres. I dette tilfellet kan læreren se om elevene arbeider mot noe, for å se om de sliter med mestring.

## Kilder

[https://snl.no/psykiske\\_lidelser](https://snl.no/psykiske_lidelser)

<https://snl.no/mestring>

<https://www.forskning.no/partner-pedagogiske-fag-skole-og-utdanning/laerere-onsker-mer-kunnskap-om-psykisk-helse/400442>