

Vedlegg 2 – Begrepsavklaring

Psykisk helse:

«Psykisk helse referer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evne til velfungerende sosiale relasjoner og evne til fleksibilitet. Fravær av psykiske vansker eller lidelse er ikke ensbetydende med god psykisk helse». (Helsedirektoratet, 2007 s. 11).

Psykiske vansker:

«Innebærer ulik grad av symptombelastning som engstelse, nedstemthet, søvnevansker o.l. som påvirker trivsel og mestring i dagliglivet. Psykiske vansker er ofte normale reaksjoner relatert til en vanskelig livssituasjon». (Helsedirektoratet, 2007 s.8).

Psykisk lidelse:

«Psykiske vansker som kvalifiserer til en diagnose.»
(Helsedirektoratet, 2007 s.8).

Helsefremmende arbeid:

«Verdibasert arbeid rettet mot individuelle, sosial, miljømessige og økonomiske forhold med det som mål å styrke ressurser og fremme god helse og beskyttelse» (Helsedirektoratet, 2007 s.67)

Forebyggende arbeid:

«Arbeid for å redusere sykdom, skader, sosiale problemer, dødelighet og risikofaktorer»
(Helsedirektoratet, 2007 s.67).

Psykisk helsearbeid:

«Psykisk helsearbeid i kommunene er tiltak rettet mot personer med psykiske vansker og lidelser.»
(Helsedirektoratet, 2007 s.8).

Beskyttelsesfaktorer:

Den psykiske helsen påvirkes både av individuelle, familiære og samfunnsmessige faktorer. Beskyttelsesfaktorer er forhold som beskytter for utvikling av psykiske vansker. Noen barn utvikler ikke psykisk vansker til tross for at de har vært utsatt for betydelig stress over tid, og vært utsatt for mange risikofaktorer.

Resiliens: *«Evnen til å komme tilbake til utgangspunktet etter å ha vært strukket eller bøyd».*
«Beskyttelsesfaktorer kan være individuelle: som sosiale ferdigheter, medfødt robusthet, lett temperament, selvstendighet. Det kan være foreldres evne til omsorg og anerkjennelse. Eller et godt sosialt nettverk preget av støtte og tilhørighet». (Helsedirektoratet, 2007 s.19)

Risikofaktorer:

«Forhold som øker sannsynligheten for / risikoen for utvikling av psykiske vansker.
Risikofaktorer kan være medfødt sårbarhet, temperament, sykdom. Krenkelser og vanskelige Relasjoner (...). Det kan være utrygt og dårlig nærmiljø, mobbing og svake sosiale nettverk.» (Helsedirektoratet, 2007 s.20)