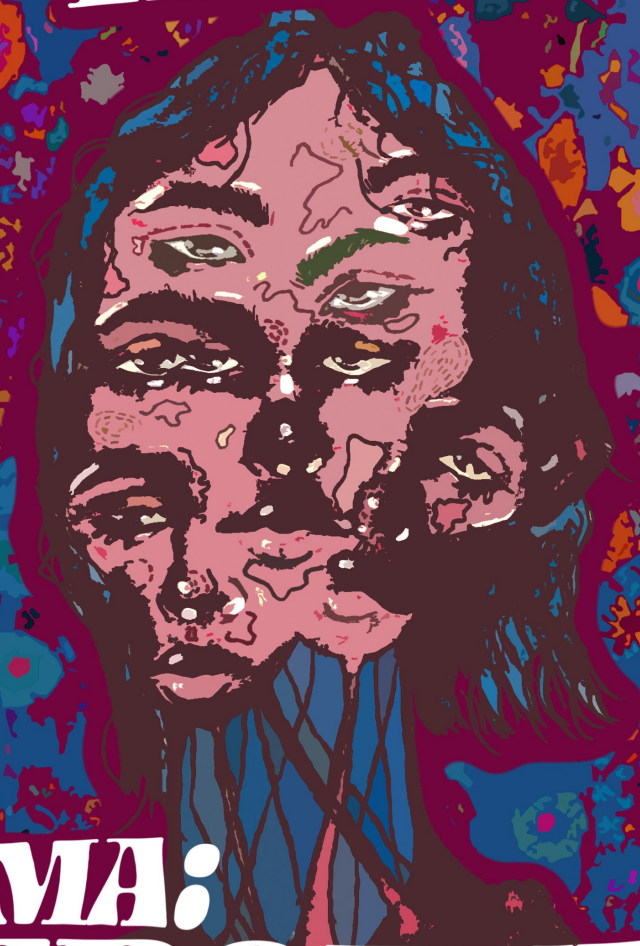


PROJECT MENTAL HEALTH



TEMA:
BEROENDE

INNEHÅLL

- 3** Om PMH
- 3** Vad är beroende?
- 4** Minnesluckor och möjligheter
- 9** Sammanställning av PMH-enkät
- 12** Film och litteratur om beroende
- 13** Poesi - *Hanna Cederlund*
- 14** Quiz: Vilken skärm-knarkis är du?
- 16** Slang
- 18** Resurser
- 19** Medverkande

PROJECT

MENTAL HEALTH

OM PMH

Du håller just nu i en liten del av det årliga Project Mental Health, vilket är ett samarbete mellan skoltidningar och elevkårer på gymnasier i Stockholm. I år är det Södra Latins Gymnasium och Kungsholmens gymnasium som har samarbetat för att ta fram Project Mental Health med temat beroende.

Syftet med Project Mental Health är att främja mental hälsa på olika sätt. Vårt mål med detta projekt är att samtala om mental ohälsa i relation till andra problem samt att belysa vår situation som unga idag. Årets tema är beroende, ett komplext ämne som vi ville lyfta ur flera perspektiv än enbart beroende av alkohol, droger och tobak.

Projektet har pågått sedan 2015 och vi är glada att även i år kunna presentera projektet. Under veckan så kommer det utöver denna tidning att släppas poddar, en film och annat material på våra sociala medier. Så håll utkik på @latin.lover @elevkaren @kzine och @styrelsen på instagram. Vi hoppas att detta projekt kan ge dig någonting och förhoppningsvis starta en diskussion om beroende på alla våra skolor.

Stort tack till alla som har varit med och arbetat eller bidragit till projektet!
Ta hand om er alla

Eda Darpe, sekreterare Latin Lover

VAD ÄR BEROENDE?

Beroendesjukdom är en förvärvad, kronisk förändring av hjärnans belöningssystem där minnen av de upplevelser som orsakade beroendet är lagrade. Idag klassas beroende av cigaretter, alkohol, droger, tabletter samt spel som beroendesjukdom. Det finns andra beteenden som man kan bli beroende av också (som liknar beroendesjukdom), som arbetsnarkomani, skärm, sex, och relationsberoende, eller shopping.

Belöningssystemets uppgift är att motivera oss att göra saker som är

-viktiga för vår överlevnad. När vi äter god mat, motionerar eller har sex, frisätter systemet dopamin; vi får en känsla av välmående. Samtidigt kopplas handling och välmående ihop i minnet för att vi ska upprepa handlingen. När man konsumerar alkohol eller andra beroendeframkallande ämnen, frisätts mer dopamin än vid naturlig stimulering. I stället för välmående får man en starkt lustfylld, berusande, känsla.

Tasa Scheele Bhatia, poddansvarig Kzine

Minnesluckor & Möjligheter

En intervju om att vara beroende av stress med
Alicia Nerde, elev på Kungsholmens Gymnasium

av **Ruben Stephansson**

Vi sätter oss i hörnet inne på ett café. Jag smakar på mitt förnärvarande skållheta te, Alicia på sitt kaffe. Spänningen är närvarande. Vi känner nämligen inte varandra och ska nu ha ett personligt samtal om stress, tid och att inte kunna säga nej.

Vad är du beroende av?

- Stress, tyvärr... eller det har ju sina fördelar dock nackdelar skulle jag ändå säga.

Hon har pratat med sina kompisar om detta och de kom överens om att de känner sig mer produktiva när de har mycket för sig och är stressade. När man är igång, är det enkelt att bara fortsätta att göra saker. En femminuterspaus blir en lucka man kan utnyttja. När Alicia inte gör mycket är det lätt för henne att fastna i att hon *inte* gör mycket.

- Tidspress känner jag är en så stor del av det. Jag tror att det är adrenalin man får av att veta att om två timmar då måste det här vara gjort. Och så springer man runt, och man måste ha gjort fem olika saker. Efteråt, när man är klar med det, får man ett sånt adrenalinpåslag av stressen.

När Alicia har "saker att göra" eller "mycket" syftar hon på skolarbetet i kombination elevkårsarbete och andra småprojekt i och vi si-

dan av skolan. Detta innebär många möten, planering och att hjälpa till där det behövs, ibland med skumma grejer. Hon berättar om när KG hade ett samarbete med Plick. Tillammans med sin kompis Lina från kåren, tejpade de upp affischer till kampanjen över hela Kungsholmen i två timmar, osäkra på om det ens var lagligt att sätta upp dem utan tillstånd. Vi båda skrattar när hon säger det.

- Det är ändå roliga grejer som jag kommer att minnas för livet!

En baksida av det hela däremot, är att hon inte kommer ihåg allt som händer när det är mycket och stressigt under längre perioder.

- Jag kommer inte riktigt ihåg dem, vilket är jätttrist. Jag kan liksom få "flashbacks" eller små snuttar av det. Och det är typ tråkigt för då känns det som jag missar delar av det. Men samtidigt, när man är som mest stressad är dom roligaste stunderna.

Jagar man adrenalinpåslaget i samband med stressen?

- Ja, jag tror det.

Hon liknar det vid att idrotta. Under träningen och när man kommer i mål får man en kick.

- Man måste ju på nåt sätt hela tiden toppa det. Man måste på nåt sätt bli mer stressad

för att uppleva samma känsla.

- Hela det här började väl med att man var lite stressad och ”ah det gör mig mer produktiv”. Men det slutar med att man liksom står där, har tusen saker att göra, till en dag, och man kan knappt andas.

Har det gått för långt någon gång?

- Ja, jag skulle ändå säga det. Det var en kväll, jag låg verkligen bara och skakade. Asså jag kunde inte sluta på en timme. Försökte slappna av, det slutade lite men sen började det skaka igen. Och det var lite av min ”wake-up-call”, också lite med dom här minnesluckorna.

Jag blir tagen av Alicia delar och känner igen mig lite i minnesluckorna. Många har nog dessa minnesluckor utan att tänka på det, säger hon. Vi tar båda några klunkar av våra nu inte lika skållheta drycker och försöker blicka tillbaka på höstterminen, medvetna om att massor med roliga saker hänt men vi kommer inte konkret ihåg vad. Alicia har därför som nyårslofte att dokumentera mer av sitt liv för att minnas bättre.

Under jullovet har Alicia hunnit reflektera över de stressiga perioderna och ta ett steg ifrån det hela. Hon kommer ihåg den första dagen. Hon låg i sängen och kände att hon var i någon slags koma, att hon bara behövde andas ut.

Försöker du att stressa mindre?

- Det har blivit ett ”wake-up-call”. Jag känner att det är ohälsosamt mot mig och alla i min omgivning. För det kanske inte är jättekul att se mig liksom i nån sorts panik-

*”jag låg
verkligen
bara och
skakade”*

mode varje dag springa runt. Och jag ska fixa det här, det här, det här...

...du är inte närvarande?

- Exakt! Man kan typ vara med i en konver-

”Fan att det bara finns 24 h på dygnet”

sation, men jag tänker på tusen andra grejer som jag måste göra, säger hon och fortsätter:

- Det blir en sån svår balans ibland, att hinna med plugget, kårarbete och hinna med att bara vara, och vara med kompisar. Det är kanske en av nackdelarna, att man måste offra tid från nåt ställe. Då blir det ofta att man offrar från kanske sömn, eller att vara med kompisar, eller att vara med familjen. Och det är saker som jag älskar men som, inte medvetet bortprioriteras, men som bortprioriteras.

Alicia pratar om hennes kompis Victor och hur de, två driftiga personer, eggar varandra

till att göra ännu mer. Många av de saker de gjort tillsammans (till exempel det vinnande dansnumret på KG:s vinterfestival) skulle hon aldrig gått all in för om det inte vore med honom.

- Jag tror att det var Victor som sa: ”fan att det bara finns 24 timmar på dygnet”. Jag har tänkt på det ganska mycket. Tänk om dygnet

var dubbel så långt. Men det är bara 24 timmar.

Jag tar en klunk av teet som blivit ljummet och lyssnar intresserat vidare:

- Tid är typ det man har. Men det är också den resursen man har minst av på något sätt, den är begränsad och alla har lika mycket. På nåt sätt är det rättvist också. Men när man använt upp alla timmar, så bara önskar jag att jag hade fler.

Varför vill man förlänga dygnet istället för att bara vänta till nästa dag tror du?

- Jag vet inte, för nästa dag är det som man kommer närmare nåt slut tror jag. Om dagarna bara är längre så hade man haft mer tid att bara göra det just då.

När jag hör det Alicia berättar verkar det vara enklare att ta på sig mer uppgifter och ansvar när man redan har det. Alla som är involverade i skolgrejer har oftast redan saker på sidan om.

Personer som gör mycket... säger jag

...gör mer, fyller hon i.

- Jag har jättestort problem med att säga "nej", jag säger "ja" till det mesta. Om någon frågar: "kan du göra det här?" jag hade likasom offrat min tid eller något jag hade planerat att göra, för att hjälpa den personen.

Hennes svensklärare Hugo har snackat om det här och han brukar säga "nej" till allt, Alicias motsats. Det kanske är lösningen tänker vi.

- För personer som inte kan säga nej lika enkelt är det så enkelt att bara få för mycket, säger hon.

"Personer som gör mycket, gör mer"

Dock verkar det vara kul grejer som bidrar till Alicias stress. När vi pratar märks det att älskar det hon gör, annars hade hon inte gjort det.

- Jag vill ju hellre lägga typ två eller tre timmar så att det verkligen blir bra gjort. Och det gör ju att det blir en större arbetsbelastning.

” Jag tror inte att jag nånsin kommer sluta ta på mig saker

Vi pratar vidare, mitt te har blivit kallt och vi kommer in på två olika typer av stress som Alicia har. En kommer när det händer många, oftast roliga saker. Den andra kommer inför exempelvis prov, någonting jobbigt som snart kommer inträffa och är utanför ens kontroll. Hon berättar att det absolut inte är samma känsla som att ha mycket för sig. Det är någon ångestblandad stress som känns i bröstet.

- Jag tror inte att jag nånsin kommer sluta ta på mig saker [...] jag tror bara det ligger i ens natur, för min mamma är på samma sätt. Hon kan ta på sig så mycket som helst. Så jag tror att jag bara har vuxit upp med det på nåt sätt och sett det i min närhet.

Hon drar en parallell mellan sin mamma och sitt uppdrag som ansvarig för personer under henne i kåren.

- Jag vill inte att dom ska stressa ihjäl sig, det är ju det sista jag vill. Men om jag själv gör det, så visar jag på nåt sätt att det är okej. Och det är min största rädsla.

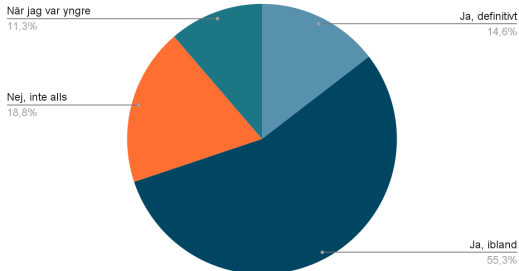
Sammanställning av enkät Project Mental Health:

BEROENDE

Totalt antal svar: 398

SOCIALA MEDIER

Upplever du ett beroende av bekräftelse på sociala medier?



Påverkas ditt psykiska mående negativt av sociala medier?

Ja, definitivt (27%)



Ja, ibland (58%)



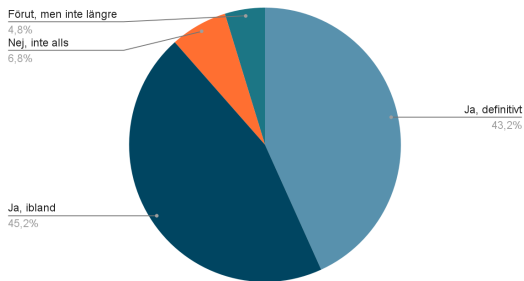
Nej, inte alls (10%)



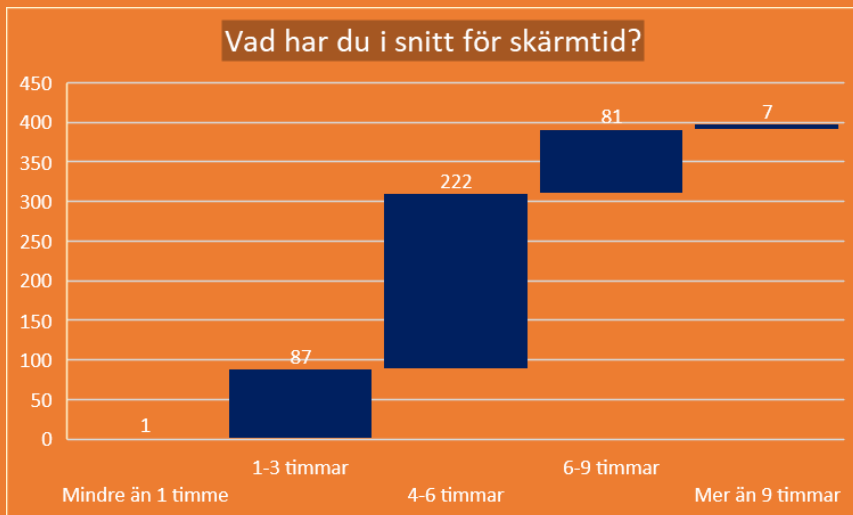
När jag var yngre (6%)



Jämför du dig själv med andra personer på sociala medier?



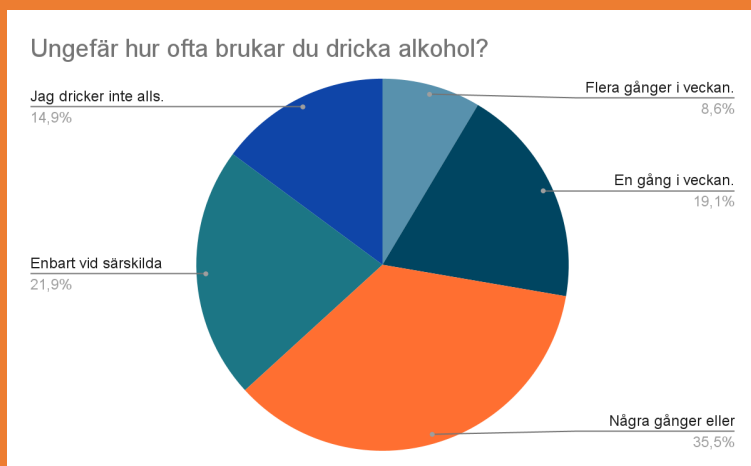
SKÄRMTID



Började du dricka alkohol innan du fyllde 18?

JÄ: **79,7%** NEJ: **20,3%**

ALKOHOL



DROGER

Brukar du cannabis?

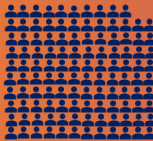


Brukar du andra olaga substanser utöver cannabis?



På en skala 1-5 där 1=Inte alls och 5=Väldigt mycket, hur negativt påverkas du av drogbruk i din närhet eller dina kretsar?

118



32



1

2

3

4

5



12

70

153



The Heroin Diaries - Nikki Sixx
Nikki Sixx, basist i glamrockbandet Mötley Crüe har i The Heroin Diaries samlat dagboksanteckningar och minnen från sina perioder som heroinberoende och missbrukare. Det är en tung bok som skildrar beroende när det är som värst, och resan tillbaka till det normala. ,

Naked Lunch - William Burroughs
Genom små vignetter så tar Burroughs läsaren med på en resa som utforskar beroende och missbruk av alla möjliga sorters droger, ett ämne som ofta dyker upp i Burroughs verk. Boken är delvis självbiografisk och följer både realistiska och närmast science-fiction artade händelser. En intressant men brutal läsning, droger, sexuellt våld, pedofili m.m. förekommer.

Dopesick
Dopesick är en ny TV-serie baserad på fackboken Dopesick: Dealers, Doctors and the Drug Company that Addicted America av Beth Macy. Den skildrar ett modernt USA där brukandet av opioider blir allt vanligare. Serien är baserad på verkliga händelser som ägt rum och skildrar beroende både på individnivå och på en större samhällsnivå.

Wasted: A Memoir of Anorexia and Bulimia - Marya Hornbacher
Beroende har inte alltid med olaga substanser att göra och det visar den här memoaren. Boken behandlar komplexa ämnen på ett fint sätt, och visar på beroendet av kontroll och det beteende eller beroende som gör att en människa fortsätter med dåliga vanor och beteenden trots att det kan vara livshotande.

Trainspotting
Filmen Trainspotting är baserad på boken med samma namn skriven av Irvine Welsh och följer huvudkaraktären Mark och hans vänner som med droger försöker fly den bistra vardagen, och när även drogerna blir för mycket så försöker Mark sluta. Men verkligheten kommer ikapp, så som den alltid gör.

Flera rekommendationer (film):

- 28 Days
- Walk the Line
- Beautiful boy
- Another Round

Flera rekommendationer (böcker):

- Girl in Pieces av Kathleen Glasgow
- Prozac Nation av Elizabeth Wurtzel
- The Dirt av Neil Strauss & Mötley Crüe
- The Electric Kool-Aid Acid Test av Tom Wolfe

FILM OCH LITTERATUR OM BEROENDE

Poesi

Trigger warning: självskada

00:49.

titta på ett till avsnitt av samma serie jag sett i fem år nu. jag kan alla skämt men jag repeterar dem inte. jag har slutat bry mig.

01:12.

ta en till snus. släck datorn. försök gråta igen för att känna något annat än tomhet.

06:00.

snooza snooza snooza fuck off fuck off fuck off. jag vill inte möta den här pissiga dagen. det är exakt samma som igår.

07:32.

cigg på väg till bussen. en vanlig cigg alltså. försöker sluta, med allt, bara lägga av, men men. trappa ner är väl också en achievement.

08:20.

le! dags att le! fyfan va nice! tydligen krävs det 43 muskler för att le, och det är fler än jag trodde att jag hade i den här usla värdelösa kroppen. le tills det är dags för håltimme.

11:10.

läraren är sjuk. håltimme. snabbt springa ner till parken nedanför skolan för att rulla. jag har glömt vantarna hemma men bryr mig inte. kylan är ganska nice ändå. tar en spliff.

13:40.

dagen har rullat på ganska bra antar jag. river mig på armarna under hoodien. det syns väl inte. morsan har ju för fan slängt alla rakhyvlar vi har hemma ”för min skull”. hon fattar inte ett skit. det är skönt, adrenalin, lycka. det är allt.

16:30.

fan va alla ska låtsats vara glada bara för att det är fredag. jag suckar. mina kompisar också, men mest för att jag redan behöver köpa ett till cigg -paket när de vet att jag gjorde det igår. det är en tung suck som jag låtsats att jag inte hör. de fattar verkligen inte.

18:47.

middag är godare när man är bäng. mat smakar som mat. inte som grå sörja.

21:22.

träffar gänget på nån halvsliten bar långt hemifrån. vet inte vart jag sover ikväll. en av grabbarna har en båt, det kan ju va ganska schysst, men kommer nog frysa. aja. i alla fall en känsla man känner. drar en lina på bordet när bartendern inte ser.

03:02.

jag vet att jag är i en lägenhet. jag vet inte vems. jag vet inte vem som ligger bredvid mig i sängen. allt känns annorlunda. skumt. jag har ont nånstans och kan inte riktigt gå.

06:34.

går hem. tror jag. kommer inte ihåg ett jävla skit. det är den bästa känslan i världen. att glömma bort.

Skriven av Hanna Cederlund

Quiz: Vilken skärm-knarkis är du?

Svara på frågorna och se svar på nästa sida!

1. Vad gör du på tuben när du är själv?

- A. Scrollar sociala medier
- B. Sms.ar eller pratar i telefon
- C. Gluttar på hemskärmen då och då för att se om du fått notiser
- D. Tittar ut genom fönstret eller iakttar min miljö

2. Du är i skolan och ska till skåpet för att hämta en grej. Vad gör du?

- A. Tittar ner i min telefon påväg till skåpet, vill ju inte hälsa på någon
- B. Har telefonen i handen på vägen, brukar hålla i den
- C. Har telefonen i bakfickan, just in case!
- D. Lämnar väskan med telefonen i med mina kompisar, strax tillbaka ju

3. På lunchen: var har du telefonen?

- A. På bordet
- B. I fickan
- C. I väskan
- D. I skåpet eller så glömde jag den hemma

4. Du ska gå på toa. Vad gör du?

- A. Tar med telefonen redo för en SCROLL!!! (som ofta varar i timmar)
- B. Telefonen är med, scrollar men inser att jag inte kan sitta på toa hela dan
- C. Telefonen är med utifall att nåt händer, man vet aldrig...
- D. Lämnar telefonen någonstans, vet inte var den är

5. Vad gör du om din telefon försvinner?

- A. Blir galen, fysiska och psykiska symptom, jag mår skit
- B. Ber någon ringa den innan jag slås av panik
- C. Det känns jobbigt inombords, men brukar alltid hitta den
- D. Äntligen... skoja men k-bry

6. När du sover är telefonen:

- A. I handen
- B. På natteduksbordet
- C. Under kudden
- D. Utanför rummet

Kom ihåg att ta svaren med en nypa salt!



FLEST A: Luftbajsaren

När du sätter dig på toan sitter du så länge att du inte ens skiter efter ett tag. Istället, luftbajsar du, scollar och scollar in i metaversumet. Du är besatt av din telefon. Faktum är att ni är ett. Försvinner den, försvinner en del av dig. Inte konstigt att du har nackproblem eller dålig hållning, du sitter som en vissnad blomma framför din mobil!

FLEST C: Snuttefilten

Mobilen är föremålet som ger dig trygghet. You got trust issues, och luren är som din nära vän. Du skulle aldrig lämna den, för tänk om du blir kidnappad! SOS Alarm appen är installerad och du har koll på att man kan trippel-klicka på avknappen för att ringa 112. Skärmtid är liksom inte ett problem, utan du är mer bunden till själva telefonen. Behöver någon laddare? Du har alltid med det.

*Av Tasa Scheele Bhatia och
Ruben Stephansson*

FLEST B: Sansad mobil-knarkis

Du är en människa i samhället som förstår att fysisk social interaktion är viktigare än digital. Du använder din telefon ofta, men du skriver med kompisar, pratar i telefon, kollar Omni regelbundet och lyssnar på poddar. Du har koll på TikTok trenderna, men du skulle aldrig göra en själv, fyfan.

FLEST D: Mindful-Kid

Din skärm-tid är obehagligt låg (ja, vi är alla avundsjuka). Men helt ärligt, du mår nog bättre än de resterande tre, för att du aldrig skulle låta en bit elektronik styra över dig. Du svarar alltid första gången någon säger ditt namn och du har inte en grop i högra lillfingret från att ha hållt i telefonen så mycket. Good for you.

Svamp

Keta

Nappar

Gash

Gräs

Häst

Kola

Snus

Shrooms

Skunk

Lappar

Molly

Macka

Blaze





Blåbär

Tjack

Ganja

Speed

Grönt

Paj

E

Syra

Cigg

Ice

Cancer-pinne

Tram

Prilla

Pollen

Brunt

Lena

Snö

RESURSER

-Alkoholhjalpen.se

-Alkohollinjen 020-84 44 48

-Droghjälpen - 020-91 91 91

-Stödlinjen för spelare - 020-81 91 00

-Sluta-Röka-Linjen - 020-84 00 00

MEDVERKANDE

KUNGHOLMENS GYMNASIUM ELEVKÅR

Lina Asaladi
Yakov Golovin

KZINE

Tasa Scheéle Bhatia
Isak Nordin
Yakov Golovin

GRAFARE/DESIGN

Elias El Manira
Béatrice Niemi
Ruben Stephansson

SÖDRA LATINS ELEVKÅR

Ellen Petterson
Simon von Euler

LATIN LOVER

Eda Darpe

Följ oss på insta!:

@styrelsen - Kungsholmens Gymnasium Elevkår)

@kzine

@elevkaren - Södra Latins Elevkår

@latin.lover