

1 **Det er på tide å ta menns psykiske helse på alvor!**

2 Dagens statistikk viser at kvinner sliter mer med dårlig psykisk helse sammenlignet med
3 menn. Likevel viser også statistikken at menn tar tre ganger så mer selvmord og har dobbelt
4 så høy risiko for å bli alkoholmisbrukere. Når langt flere kvinner enn menn lider av depresjon,
5 så speiler det kun hvem som blir diagnostiserte. Det speiler ikke hvor mange som lider.

6 Dagens allmennpraksiser vektlegger følelser fremfor atferd. Stadig flere forskere ser på dette
7 som en av hovedårsakene til at samfunnet er dårligere å fange opp menns psykiske problemer.
8 Utfra forskningsprosjekter som har målt depresjon gjennom å gi menn mer konkrete spørsmål
9 og vektlagt mer endring i atferd, har det blitt konkludert med at menn er like deprimerte som
10 kvinner, men at de er det på forskjellige måter fra kvinner. Samtidig responderer menn bedre
11 på praktisk rettet terapi, som å møtes i gruppe eller være fysisk aktiv.

12 I lys av dette viser forskning at menn dropper ut av behandling oftere, er mer misfornøyd og
13 søker hjelp på et senere tidspunkt. Dette gjelder hele livsløpet. Helt fra skolealder viser
14 undersøkelser at gutter har høyere terskel for å kontakte helsesykepleier på bakgrunn for å bli
15 avslørt og fremstå som svak.

16 Videre rammes stadig flere av muskeldysmorfi og utvikler muskelfokuserte spiseforstyrrelser.
17 Dette er en spiseforstyrrelse som i stor grad rammer yngre menn og kan være en inngang til
18 ulovlige steroider. Studier har vist at helt opptil 22 prosent av menn mellom 18 og 24 hadde
19 en form for muskelfokusert spiseforstyrrelse.

20 Senterungdommen mener det er tide å ta menns psykiske helse på alvor og bruke metoder og
21 tilrettelegge for en kultur der menn kan få et godt tilgjengelig psykisk helsetilbud.

22 **Senterungdommen vil**

- 23 • Bevilge mer midler til forskning på menns psykiske helse
- 24 • At forebyggende arbeid, terapi og psykisk helsehjelp skal ha fokus på å bruke metoder
25 som er tilpasset for å fange opp menns psykiske utfordringer
- 26 • Bruke en mer praktisk tilnærming i terapien som er rettet mot menn
- 27 • At Helsestasjonen og skolehelsetjenesten skal iverksette tiltak for hvordan de skal nå
28 gutter bedre
- 29 • Jobbe forebyggende gjennom å spre informasjon omkring psykisk helse på
30 mannsdominerte arbeidsplasser

- 31 • Etterstrebe mannlig yrkesutøvere på arbeidsplasser med svært få eller ingen menn
32 innenfor psykisk helsehjelp og forebyggende arbeid
- 33 • At spiseforstyrrelser tilknyttet muskeldysmorfi (muskelfokuserte spiseforstyrrelser)
34 skal ha et like stort fokus som andre spiseforstyrrelser i det forebyggende arbeidet mot
35 spiseforstyrrelser

36 **Innsendt av Møre og Romsdal Senterungdom**