

# Från klassrum till klassrum

Fotografier



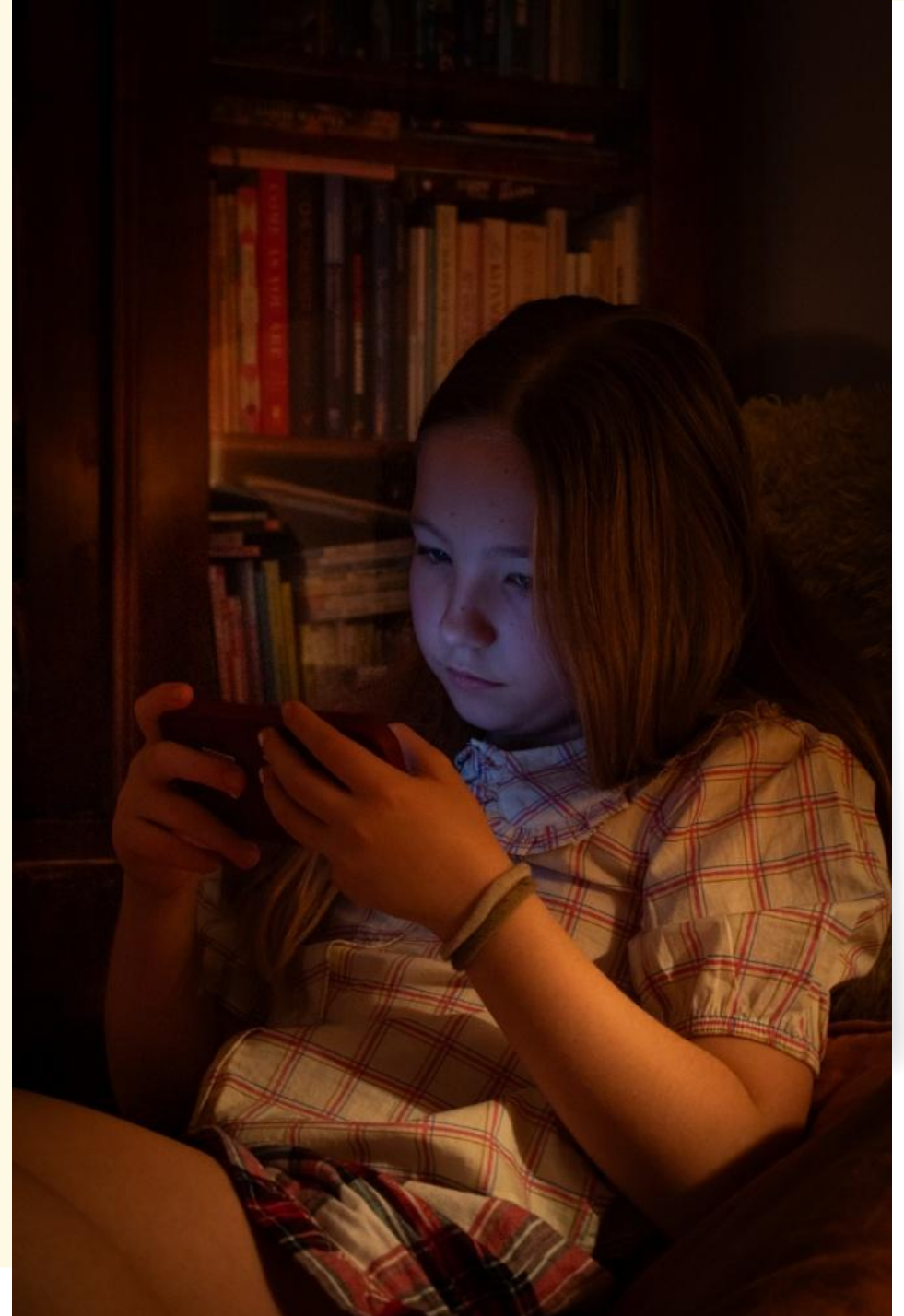
**Text och fotografi: Sidner Byfors**

### **I skärmens blåa ljus**

Hon sitter still i ett varmt litet rum,  
men skärmens blåa ljus är allt som står i  
centrum.

Böckerna bakom har saker att berätta,  
Men mobilen för unga gör allt till det lätta  
För varje sekund som hon tappar här nu,  
försvinner en tanke, en känsla, ett du.

Det är inte fel att vilja vara med,  
att se vad som händer, att scrolla sig ner.  
Men mitt i det mysiga, mitt i det snälla,  
finns frågan vi borde våga ställa,  
hur mår vi egentligen, bakom glas och ljus,  
när skärmen tar plats och fyller våra hus



**Text och fotografi: Evelina Magnusson**

Forskning visar att kompisar spelar en stor och viktig roll för ens psykiska hälsa. Starka vänskapsrelationer minskar risken för depression och ångest samtidigt som stressnivån i kroppen minskar. Med en nära vän kan man vara sig själv och visa sin riktiga sida. Till en bra och trogen vän kan man berätta allt man känner. Att ha sociala relationer och umgås med vänner påverkar vår psykiska hälsa positivt och kan göra så att man mår bättre. En vän, ett leende och ett skratt om dagen gör att man mår bra. Alla kan må dåligt ibland, men att ha en bra kompis kan alltid hjälpa dig glömma de mörka stunderna.



**Text och fotografi: Stina Larsson**

## **Var som**

Har du någonsin varit så trött att du tänkt “jag hade kunnat somna nu” när du varit på skolan eller i andra sociala sammanhang, eller kanske till och med ställt in dina planer för dagen bara för att få ligga den extra timmen i sängen?

Detta är en verklighet som växer större för allt fler ungdomar i Sverige.

Sömnbrist påverkar ens fokus och humör mer än vad man tror, det försämrar ens livskvalitet och hindrar en från att utnyttja sin dag och leva till det fullaste.



**Text och fotografi: Tekla Malmborg**

### **Våga säga nej**

Att känna sig trygg i sin egen kropp

Att känna sig trygg i sina egna val

Att våga säga nej

Att våga förstå sitt egna värde

Att bli visad respekt

Att aldrig bli behandlat som ett objekt

Att i stället märkas och bli sedd som en  
människa

Sexuell hälsa handlar om så mycket mer än bara sex. Det handlar om självkänsla, makt och frihet. Att inte säga kanske när du egentligen menar nej. Att vara medveten om att du bestämmer över dig själv och din kropp. Sexuell hälsa kan synas i både goda och onda sammanhang. Jag har genom min bild valt att uttrycka den onda, obekväma, rädsla, hotfulla, pressande, otrygga och smärtsamma sidan av sexuell hälsa.



Text och fotografi: Freja Thorlid-Herö

## Ett hus - ett universum

I varje hus finns ett universum av  
drömmar

I varje hus finns hjärtan som spirar  
& hjärtan som ömmar

I varje hus finns en ensam som  
väntar på besök

I varje hus gråter någon för en  
relation som gick upp i rök

I varje hus finns familjer som  
bråkar, älskar & leker

I varje hus finns ödet som med ena  
handen slår & den andra smeker

I varje hus finns lycka & sorg som  
är din & min

I varje hus finns ett universum av  
drömmar som slår in



## Text och fotografi: Inéz Costa Hammarbo

### Kroppen

Att vilja ändra sin kropp och att få den att framstå som något annat är extremt vanligt i dagens samhälle. Vi präglas av osunda relationer till mat och kroppar som är orealistiska på sociala medier. Vi matas in med en bild av hur en kropp ska se ut och vad som är rätt och fel. Man vill ständigt ändra på sitt utseende för att det ska passa de idealer som samhället skapat. Trots att varje kropp är annorlunda, ska ändå alla se likadana ut för att "passa" in eller vara "rätt". Osunda relationer till mat skapar osunda relationer till den kropp vi lever i och den vi alltid ska leva i, tills dagen vi dör. En kropp är mer än bara kropp, det är den som gör oss levande, den som förser oss med energi så vi orkar med dagen. Den är anledningen till att vi är den vi är, till att vi kan göra det vi vill göra och främst att vi kan leva. Att skada sin kropp på grund av att samhället säger till oss att vi ska se ut på ett sätt, att ständigt trycka ner den, att ständigt se ner på oss själva. När vi i själva verket alla är annorlunda. Alla kroppar ser olika ut och det är det som gör oss till oss.



## I vilans namn

I vilans namn är du  
inte längre bräcklig  
och skör  
inte ens stormen berör

blunda  
låta sig falla  
lätta alla sanningar

inte i flykt  
utan  
i tillit

i medvetenheten om  
att du inte kan rubbas  
att inget bort behöver skrubbas

vara allt  
som är  
du

vila i det faktum  
att du är säker nu  
I vilans namn.

Text och fotografi: Astrid Karlsson



## **Sociala relationer och trygghet**

Alla människor behöver en social trygghet för att må bra. Någon att luta sig mot när man själv inte kan hålla uppe sig själv. Vem varje individ finner trygghet hos är individuellt från person till person. För någon kanske det är ens mamma, för en annan är de kompisarna man pratar med under lektionerna i stället för att jobba.

Ibland behöver det inte ens vara en favoritperson man får ro från, idag kanske det var främlingen på bussen som log mot dig. Som människor mår vi bra av att ge och få, på vilken sida man står på skiljer sig efter hur stark man är i stunden. Vi kan hitta eufori genom att göra saker vi tycker är kul med dem som vi tycker, läsa för någon eller bjuda på något gott.

Men det finns de som tyvärr sitter i den mödosamma känslan av ensamhet ofrivilligt. De som sitter i kanten på rummet och bara tittar på. Alla de som trots att de är omgivna av människor inte har någon som ger dem en kram i slutet på dagen. Detta är ett tyst samhällsproblem som kan komma att leda till psykisk ohälsa bland våra medmänniskor. Så att le till någon på bussen på väg hem kanske inte var en så dum idé?



## Bortsuddad

Psykisk hälsa är inte bara psykiska sjukdomar eller frånvaro av psykiska diagnoser. En bra psykisk hälsa och ett välbefinnande är nyckeln till ett gott liv där man kan bidra till samhället, leva upp till sina egna mål och möjligheter men också stå emot påfrestningar samtidigt som man kan vara produktiv. Psykisk hälsa är ett begrepp där många aspekter kan tas in och det fungerar som ett samlingsbegrepp. Hur man mår mentalt och hur man påverkas av sina tankar och känslor är grunden för psykisk hälsa.

63% av alla flickor som svarade på Region Skånes Folkhälsoenkät 2024 har mått dåligt under en längre period, motsvarande siffra för pojkar var 35%. När man bara kollar på gymnasieelevernas svar så upplever 50% av alla tjejer att de är stressade i vardagen och 19% av alla pojkar. Det finns många stressområden för oss människor och en viss nivå och typ av stress kan vara hjälpsam medan annan stress kan vara skadlig. Enligt Region Skåne är vanliga orsaker till stress för barn och unga skolan och prestationsångest, normer, sociala medier och förväntningar från föräldrar, lärare eller grupstryck. Saker som man kan göra för att förbättra sin psykiska hälsa eller i alla fall få en paus från de krav och jobbiga tankar man lever med är att skriva ner tankar, öva på avslappning eller vistas i naturen.

Alla mår dåligt ibland och man kan inte alltid prestera på topp. Det viktigaste för att ha en bra psykisk hälsa är att göra det som funkar bäst för en själv och att nöja sig med sitt bästa. Genom att prata med någon som man litar på kan man få hjälp att sortera sina tankar. En god psykisk hälsa skapar balans i livet samtidigt som en god kost, tillräckligt med sömn och motion i sin tur leder till stabil psykisk hälsa.

## Text och fotografi: Wilma Sjödin



## Sömlösa nätter

Alla kan ha svårt att somna ibland men när problem är regelbundna är det ett problem och det finns åtgärder man kan ta till för att underlätta att somna. Vad man kan göra för att somna lättare på kvällen kan handla om att gå och lägga sig vid samma tid varje dag, och inte ändra sin dygnsrytm för mycket under helger och ledighet. Det är dessutom lättare att somna i ett mörkt, tyst och svalt rum. Om det tar för lång tid att somna kan det vara bra att inte försöka mer än 15 minuter och i stället gå upp och göra något avslappnande som att meditera eller läsa och sedan försöka somna igen. En annan viktig sak är att inte låta hjärnan förknippa sängen med något annat än sömn och avslappning, alltså ska man inte jobba eller göra något där man behöver prestera i sängen.

Några tecken på att man har sömnproblem är att det oftast tar minst 45 minuter att somna på kvällen, att man vaknar flera gånger under natten utan att kunna somna om eller att man vaknar för tidigt på morgonen och fortfarande känner sig trött utan att kunna somna om. Ett annat tecken är att du har svårt att hålla dig vaken under dagen.

Vad är det då som kan bidra till att man sover dåligt? Vanliga anledningar kan vara stress eller en dålig sömnmiljö. Som att man somnar med en skärm framför sig eller i ett ljust rum med höga ljud. Andra saker som kan påverka är alkohol och koffein. Dessutom kan ens psykiska mående vara en bidragande faktor. Samtidigt kan man också må sämre om man sover dåligt.

**Text och fotografi: Mai Andersson**

