

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Hälso- och sjukvård 1

Tema: Psykisk hälsa och omvårdnad

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Psykisk hälsa:** Ett tillstånd av välbefinnande där en individ kan hantera livets påfrestningar.
- **Depression:** En vanlig psykisk sjukdom karakteriserad av ihållande nedstämdhet och förlust av intresse.
- **Ångeststörningar:** En grupp psykiska störningar som involverar överdriven rädsla eller oro.
- **Omvårdnad:** Åtgärder och stöd som ges till personer med hälsoproblem för att främja deras välbefinnande.
- **Stigma:** Negativ uppfattning och socialt avstånd som påverkar personer med psykisk ohälsa.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär begreppet psykisk hälsa?
2. Nämn tre vanliga psykiska sjukdomar och deras symptom.
3. Hur kan psykisk ohälsa påverka individens livssituation?
4. Vilka faktorer kan påverka en persons psykiska hälsa?
5. Vad är syftet med omvårdnad vid psykisk ohälsa?
6. Hur kan man skapa en trygg och stöttande miljö för personer med psykisk ohälsa?
7. Beskriv hur stigma kan påverka en person med psykisk sjukdom.
8. Vad är en omvårdnadsmetod som kan användas för personer med psykisk ohälsa?
9. Hur kan samhället bidra till att minska stigma kring psykisk ohälsa?
10. Varför är det viktigt att söka professionell hjälp vid psykisk ohälsa?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Essä om en psykisk sjukdom

Skriv en kort essä om en specifik psykisk sjukdom, inklusive symptom,

behandling och möjliga omvårdnadsinsatser. Samt diskutera hur samhället kan bidra till att minska stigma kring psykisk ohälsa.

Svarslängd: ca. 400 ord (En sida)

Uppgift 2: Informationskampanj

Skapa en affisch eller presentation som informerar om en vanlig psykisk sjukdom och dess symptom. Tänk på hur du kan öka medvetenheten och minska stigma.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Uppgift 3: Reflektion kring stigma

Skriv en reflektion om hur stigma kring psykisk ohälsa påverkar individer och deras möjlighet att söka hjälp. Ge exempel på hur dessa utmaningar kan övervinnas.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Svar:

Tags: [Läxa](#)