

Språkglosor

Stadie: Åk 7-9

Ämne: Mental hälsa

Tema: Betydelsen av att förstå mental hälsa

Mental hälsa handlar om vårt känslomässiga och psykologiska välmående. Att känna till vissa ord och begrepp är viktigt för att kunna prata om och förstå våra egna känslor, såväl som andras. Genom att få kunskap om mental hälsa kan vi lära oss att känna igen när vi eller någon i vår närhet mår dåligt och därigenom söka hjälp. I denna gloslista hittar du viktiga termer knutna till mental hälsa, vilket är avgörande för att kunna delta i diskussioner och förstå ämnet bättre.

1. Känslor

- **Anxiety**

Översättning: Ångest

Exempelmening: Ibland kan jag känna anxiety när jag ska hålla en presentation.

- **Depression**

Översättning: Depression

Exempelmening: Depression kan påverka hur vi känner och agerar i vardagen.

- **Stress**

Översättning: Stress

Exempelmening: Stress är något många ungdomar känner av i skolan.

- **Joy**

Översättning: Glädje

Exempelmening: Att spendera tid med vänner ger mig mycket joy.

- **Fear**

Översättning: Rädsla

Exempelmening: Fear kan hindra oss från att prova nya saker.

2. Behandling

- **Therapy**

Översättning: Terapi

Exempelmening: Therapy kan vara till stor hjälp för den som mår dåligt.

- **Counseling**

Översättning: Rådgivning

Exempelmening: Counseling erbjuder stöd för att hantera svåra känslor.

- **Medication**

Översättning: Medicin

Exempelmening: Medication kan ibland behövas för att hjälpa mot depression.

- **Support**

Översättning: Stöd

Exempelmening: Det är viktigt att ha support från sin familj och vänner.

- **Recovery**

Översättning: Återhämtning

Exempelmening: Recovery är en process som kan ta tid.

3. Strategier

- **Mindfulness**

Översättning: Medveten närvaro

Exempelmening: Mindfulness kan hjälpa oss att hantera stressiga situationer.

- **Meditation**

Översättning: Meditation

Exempelmening: Jag praktiserar meditation för att känna mig lugnare.

- **Journaling**

Översättning: Skriva dagbok

Exempelmening: Journaling kan vara en bra metod för att bearbeta känslor.

- **Exercise**

Översättning: Motion

Exempelmening: Regular exercise kan förbättra vår mentala hälsa.

- **Sleep**

Översättning: Sömn

Exempelmening: Good sleep is vital for our overall mental well-being.

4. Stödjande miljöer

- **Community**

Översättning: Gemenskap

Exempelmening: A strong community can support individuals in need.

- **Family**

Översättning: Familj

Exempelmening: Family plays a crucial role in mental health support.

- **Friends**

Översättning: Vänner

Exempelmening: Friends can provide comfort when we face challenges.

- **School**

Översättning: Skola

Exempelmening: School is a place where we can discuss mental health openly.

- **Resources**

Översättning: Resurser

Exempelmening: There are many resources available for those seeking help.

5. Viktiga begrepp

- **Awareness**

Översättning: Medvetenhet

Exempelmening: Awareness about mental health is increasing among young people.

- **Empathy**

Översättning: Empati

Exempelmening: Empathy helps us understand what others are going through.

- **Well-being**

Översättning: Välbefinnande

Exempelmening: Maintaining our well-being should be a priority.

- **Resilience**

Översättning: Motståndskraft

Exempelmening: Building resilience can help us cope with life's challenges.

- **Coping**

Översättning: Hantera

Exempelmening: Coping strategies are important for managing stress effectively.

Tags: [Språkglosor](#)