



Det sägs att **36 000 tankar** snurrar i huvudet varje dag. En del tankar är positiva, andra negativa.

DISA – en metod för att lära sig att må bra oftare

De flesta barn och unga anser själva att de mår bra fysiskt och psykiskt – samtidigt som flera undersökningar visar att det blivit vanligare att ungdomar känner sig nedstämda, oroliga, har svårt att sova eller har värk.

Idag identifieras depressiva symtom och depressioner i allt lägre åldrar. Psykisk ohälsa under uppväxtåren är ett växande folkhälsoproblem och ökar risken för hälsoproblem senare i livet.

DISA-metoden (Din Inre Styrka Aktiveras)

DISA har sina rötter i kognitiv beteendeterapi och har utvecklats för att förebygga stress och psykisk ohälsa hos unga.

Metoden är utformad för att användas i gruppform utifrån tre faser:

- **Medvetandegöra** – Under fasen medvetandegöra lär sig gruppen att hitta orsaker till negativa- och positiva tankar med utgångspunkt från tanke, känsla och handling.
- **Ifrågasätta** – Handlar om att hantera negativa tankar genom att känna igen dem tidigt och ersätta dem med ett positivt förhållningssätt med hjälp av de strategier som gruppen lär sig och övar på.
- **Förebygga** – För att inte låta de negativa tankarna styra, lär sig deltagarna att förebygga dem genom att kommunicera dem med sig själv och med andra.

Deltagarna tränas i förmågan att tänka och agera positivt för att lättare kunna handskas med livet och lära sig att hitta det som får hen att må bra och att använda denna kunskap.

Kostnadsfria utbildningar

Region Jönköpings län anordnar kostnadsfria utbildningar i DISA-metoden för personal som är verksam inom Jönköpings län. Kravet är att du ska ha möjlighet att hålla grupper inom exempelvis skola, fritidsverksamhet, kyrka eller liknande verksamhet inom ramen för utbildningsperioden. Metoden riktar sig från årskurs sju och uppåt.

Frågor och mer information

Håkan Carlsson, DISA-instruktör, 0706-10 17 20, hakan.karlsson@rjl.se

Ida-Klara Johansson, folkhälsoutvecklare, 0705-90 56 05, ida-klara.johansson@rjl.se

Mer information, <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/disa>