

IPC-METODEN FÖR UNGDOMAR

INTERPERSONAL COUNSELLING; INTERPERSONELL HANDELNING



Vad är IPC?

IPC är en metod för behandling av depressionssymtom. Inom IPC fokuserar man på relationer mellan människor.

Under IPC-interventionen träffar du en IPC-handledare **3–6 gånger**.

IPC-handledaren kan vara exempelvis en skolhälsovårdare eller någon annan **yrkesperson**.

Under IPC-besöken diskuterar ni om **relationer** och viktiga **livshändelser**, som kan orsaka och upprätthålla depressionssymtom.

Tillsammans med handledaren söker ni **lösningar** och **alternativ** till eventuella problem.

Dessutom funderar ni på hur du kunde få **tillräckligt med stöd** av dina närstående under och efter handledningen.



Hur känns depression?

Depressionssymtom är ganska vanliga, och allas symtom är individuella. I listan nedan finns exempel på hur depressionssymtom kan kännas:

- Du är ofta ledsen.
- Du känner dig lättirriterad.
- Saker intresserar dig inte som förut.
- Du har motivationsbrist.
- Du orkar inte riktigt träffa någon, och drar dig undan.
- Du känner dig ensam.
- Du skuldbelägger dig själv.
- Du grälar ofta.
- Du orkar inte koncentrera dig på skoluppgifter.
- Du känner dig trött hela tiden.
- Din aptit och/eller din sömn har ändrats.

Det finns inte någon enskild bakomliggande orsak för depression, utan flera olika faktorer och livssituationer kan orsaka och upprätthålla symtomen.

Inom IPC behandlar man någon av följande upplevelser:

LIVSFÖRÄNDRING

Till exempel:

- flytt
- insjuknande
- föräldrarnas separation

SORG EFTER EN FÖRLUST

- någon nära person har dött

DEPRESSIONS-SYMTOM

SOCIAL KÄNSLIGHET/ISOLERING

Till exempel:

- svårigheter att forma eller upprätthålla nära relationer
- ensamhet

SVÅRIGHETER ATT KOMMA ÖVERENS MED NÅGON

Till exempel:

- kompis
- familjemedlem
- släkting

Vad går det att få mer information och börja IPC-handledning?

Du kan få mer information om IPC genom att kontakta någon i **elevvårdsteamet** (t.ex. skolhälsovårdaren) eller någon annan IPC-handledare.

Ifall metoden verkar passa dig, kommer ni tillsammans med handledaren överens om att börja handledningen.

Du kan också bekanta dig med IPC på **Psykportnen** genom att skanna QR-koden i nedre hörnet eller logga in på adressen www.mielenterveystalo.fi/ipc

