

14. SEPTEMBER 2021

Det Gode Liv: Mental



At gøre noget aktivt kan også være at gå en tur i naturen og snuse til blomsterne. Foto: Camilla Grønnegaard Christoffersen

sundhed øger din trivsel

Krop, hjerne og hjerte skal følges ad for sammen at skabe det gode liv. Derfor er der stigende fokus på den mentale sundhed, som handler om at kunne møde livet uden at blive væltet omkuld

Villabyerne - 04. september 2021 kl. 08:40

Af Camilla Grønnegaard, indehaver af Sundhedsværkstedet

Kontakt redaktionen

Vores kroppe og hjerner er et komplekst biologisk system, hvor det at pleje kroppen og hjernen omfatter mange forskellige aktiviteter.



Tilmeld
nyhedsbrev

→ Læs også: [Det gode liv: Atrieflimren - når hjertet slår kolbøtter](#)

Motion, sund mad, gode relationer og søvn er nogle af de

afgørende byggesten, som samlet er med til at skabe både fysisk og mental sundhed, som helt generelt handler om meget mere end fraværet af sygdom.

Sundhedsstyrelsen beskriver mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker.

For at være hele mennesker, skal vi - udover den fysiske sundhed - også fokusere på den mentale sundhed. Først når begge dele er gode, er vi i stand til at mestre mange af livets udfordringer, have en vis modstandskraft, lære at håndtere stress, indgå i positive relationer, håndtere tid alene og lade os inspirere og udfordre.

Det skal pointeres, at vi her ikke taler om voldsom sorg eller livsændrende begivenheder, men om at være rustet til de dagligdags udfordringer og begivenheder.

Arbejdet med mental sundhed skal fremme vores generelle trivsel. Det er vigtigt, at kroppen er velfungerende, men det er lige så vigtigt, at vi trives og mentalt har det godt.

Et forskningsprojekt fra New Zealand har på baggrund af et stort studie kategoriseret mental sundhed til at omhandle de tre delområder: Aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed.

Det er kort fortalt at gøre noget aktivt, at gøre noget i fællesskab med andre og at gøre noget meningsfuldt. I forskningsprojektet kaldes dette for ABC. A for aktivitet - B for fællesskab og C for at gøre noget meningsfuldt.

Vores adfærd har altså betydning for, hvordan vi trives både på det fysiske og det mentale plan. Her kommer forslag til, hvordan man kan arbejde med begge dele.

Gør noget aktivt

Aktivitet kan have mange ansigter, og fysiske aktiviteter kan udfoldes på mange måder og på alle niveauer. Det afgørende er at komme i gang. Gøre noget, få pulsen op og lidt sved på panden. Om det er gennem dans, gåture, cykling, løb, boldspil eller havearbejde er ikke afgørende.

Det er nemmest at komme ud ad døren, når man vælger en aktivitet, man godt kan lide. Og det er ingen hemmelighed, at enhver form for fysisk bevægelse giver velvære i både krop og sind, styrker muskler og blodomløb. Der er kun godt at sige om det.

Aktivitet for den mentale sundhed er også at bruge tid med familie og venner. Det at skabe fælles oplevelser med andre giver os ikke blot en historie, men også en følelse af at høre til. Netop relationer er væsentlige for den mentale sundhed, og de nære relationer er ganske afgørende for, at vi har det godt. Som alt andet skal de relationer plejes og vedligeholdes.

Til gengæld er der næsten garanti for, at tidsinvesteringen kommer rigtig godt igen.

Mentale aktiviteter kan også være at holde hjernen aktiveret og koncentrationen i form. Læs, spil, løs opgaver - det er rigtig god gymnastik for hjernen.

For at opnå en følelse af ro og sanselighed kan aktiviteter som gåture i naturen, besøg i kirkelige rum, yoga eller meditation nære en spiritualitet i livet. Det er et andet aspekt af aktivitet, som bidrager til den mentale sundhed.

Fællesskab

Sandsynligheden for at have god mental sundhed stiger, jo mere aktiv man er, jo oftere man engagerer sig i aktiviteter og fællesskaber, og jo oftere man gør noget for andre.

Et godt og velfungerende netværk af familie og venner styrker vores tilhørsforhold. Det kan vi også opnå ved at gøre noget med andre, evt. i form af at melde sig ind i en forening og møde nye mennesker med en fælles interesse. Der er talrige muligheder i vores område.

At gøre noget meningsfuldt

At gøre en forskel, gør i sig selv en stor forskel. Spørg dig selv, hvad der giver mening for dig? Hvor har du lyst til at bidrage og finde glæde ved at gøre det?

Svaret vil være meget individuelt og afhænge af, hvor i livet, man befinder sig, men langt de fleste har allerede oplevet den store glæde, der ligger i at hjælpe andre.

Når vi giver noget til andre, får vi en god selvfølelse.

Der har været mange læringer gennem COVID-pandemien, og øget fokus på den mentale sundhed er blot én af dem. De mange måneders nedlukning, stigende ensomhed og en generel pause fra hverdagen har skabt tid og mulighed for at tænke lidt mere over den mentale sundhed.

Derfor er det godt med en påmindelse om, hvad vi selv kan gøre for at styrke den mentale sundhed.

Især i situationer, hvor livet byder på ekstra udfordringer og uvante begrænsninger. Der er det ekstra nyttigt at kende redskaberne til, hvordan vi selv kan være med til at ændre situationen.

Vi må sætte aktiviteter i gang, vi må række ud til vores venner og familie og måske gøre noget for andre. Alt sammen for at øge vores egen trivsel og styrke os selv som mennesker. Og det behøver ikke at være den store revolution hver gang. De små ting kan ofte gøre en stor forskel.

Hvis du vil læse mere og teste din egen mentale sundhed, så læs mere på <https://www.abcmentalsundhed.dk>.

Mental sundhed

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker.

Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv.

Kilde: Sundhedsstyrelsen