

Psykisk hälsa

Vad är psykisk hälsa?



Psykisk hälsa

God psykisk hälsa

Psykiskt välbefinnande

t.ex.

Lugn

Livstillfredsställelse

Bra sömn

Psykiska besvär

t.ex.

Oro, ängslan

Nedstämdhet

Sömnbesvär

Psykisk ohälsa

Psykiatriska tillstånd

t.ex.

Ångestsyndrom

Depression

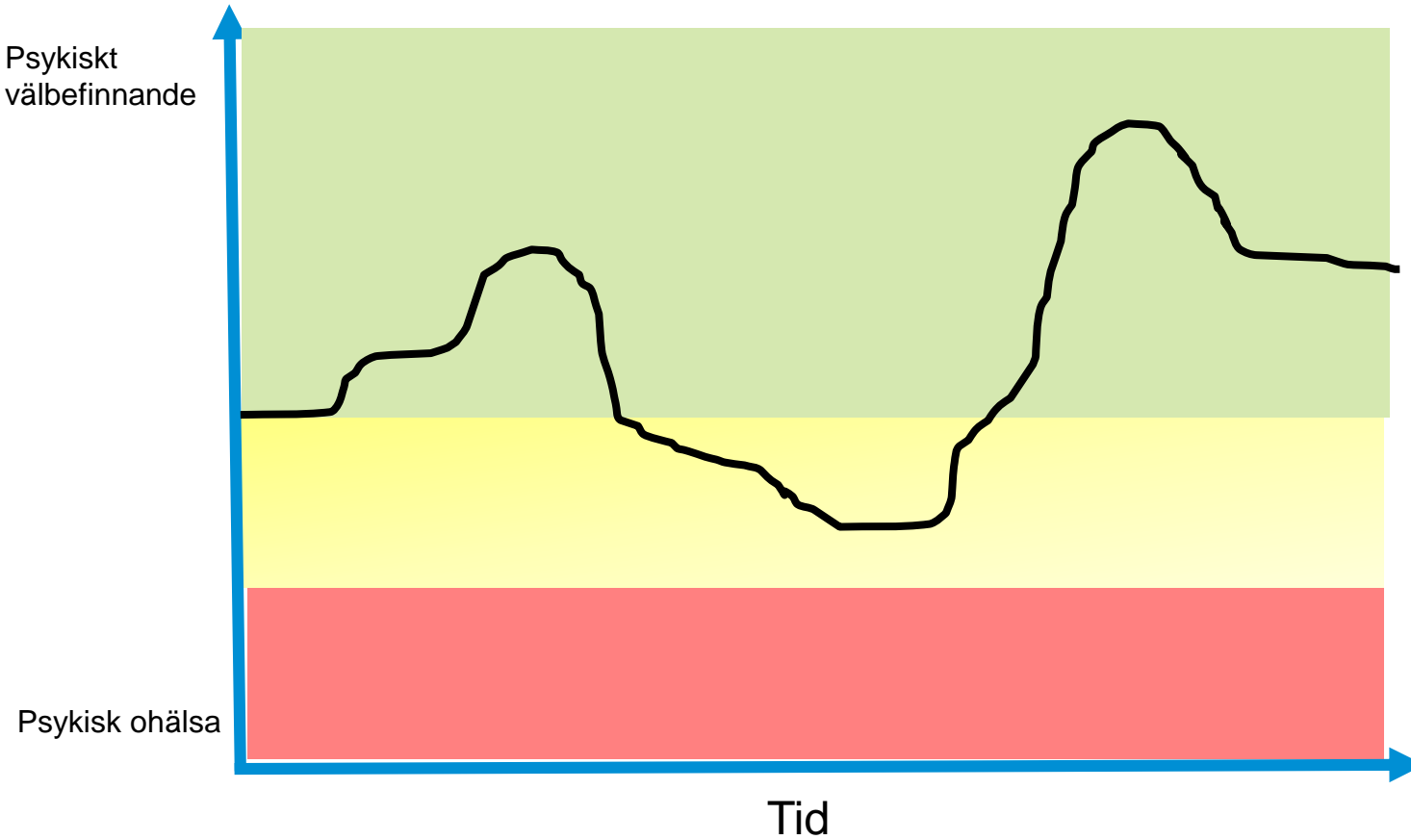
Sömnstörning

Skyddsfaktorer och riskfaktorer

- God självkänsla
- Trygg uppväxt
- Goda sociala relationer
- Fungerande ekonomi
- Fysisk hälsa
- Tid för återhämtning
- Känna sig behövd
- Fokus i livet som hjälper att ge hopp och skapa motivation att ta sig igenom svårigheter.

- Dålig självkänsla
- Problem i uppväxten
- Upplevd ensamhet eller utanförskap
- Konflikter
- Problem med ekonomi
- Egen eller närståendes sjukdom, skada eller smärtproblematik.
- Missbruk
- Långvarig stress

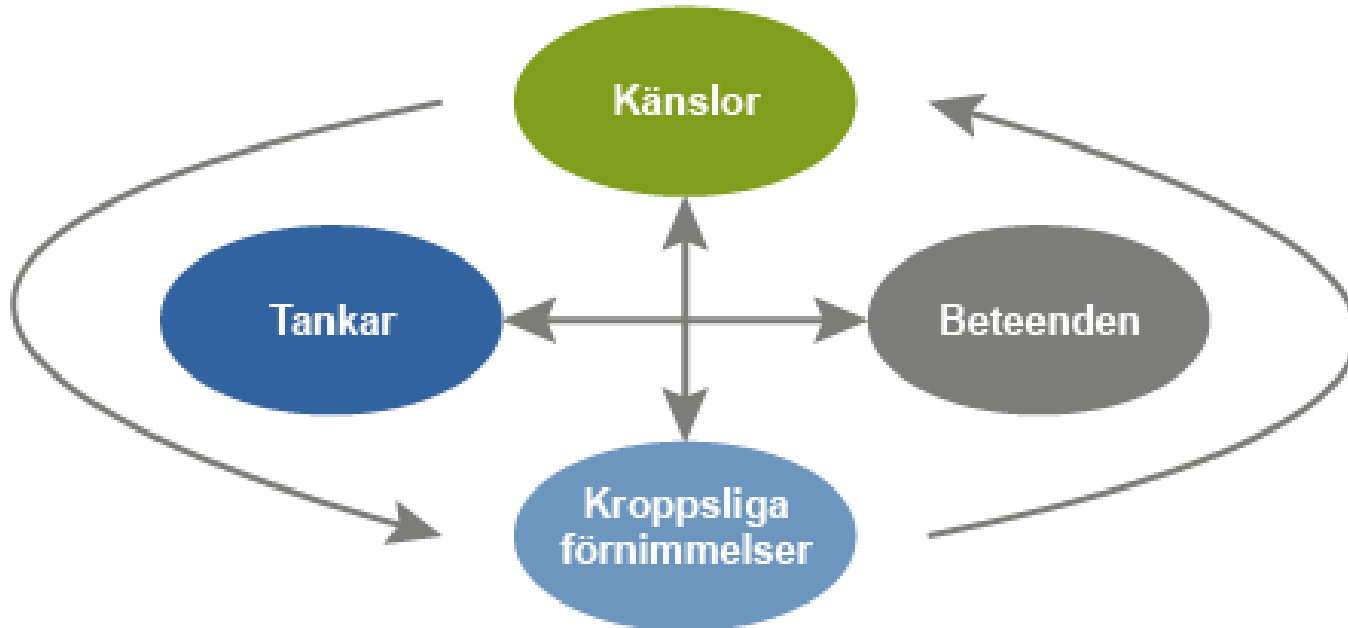
Kalle, 42 år



Drivkrafter

Förenklat sagt styrs vi människor av två huvudsakliga drivkrafter. Vi vill:

- 1) Undvika lidande
- 2) Uppnå välbehag/njutning



Känslor

Några av våra vanligaste känslor är:

- Glädje
- Rädsla
- Ilska
- Skam
- Skuld
- Intresse
- Ledsenhet
- Sorg

Känslornas funktion

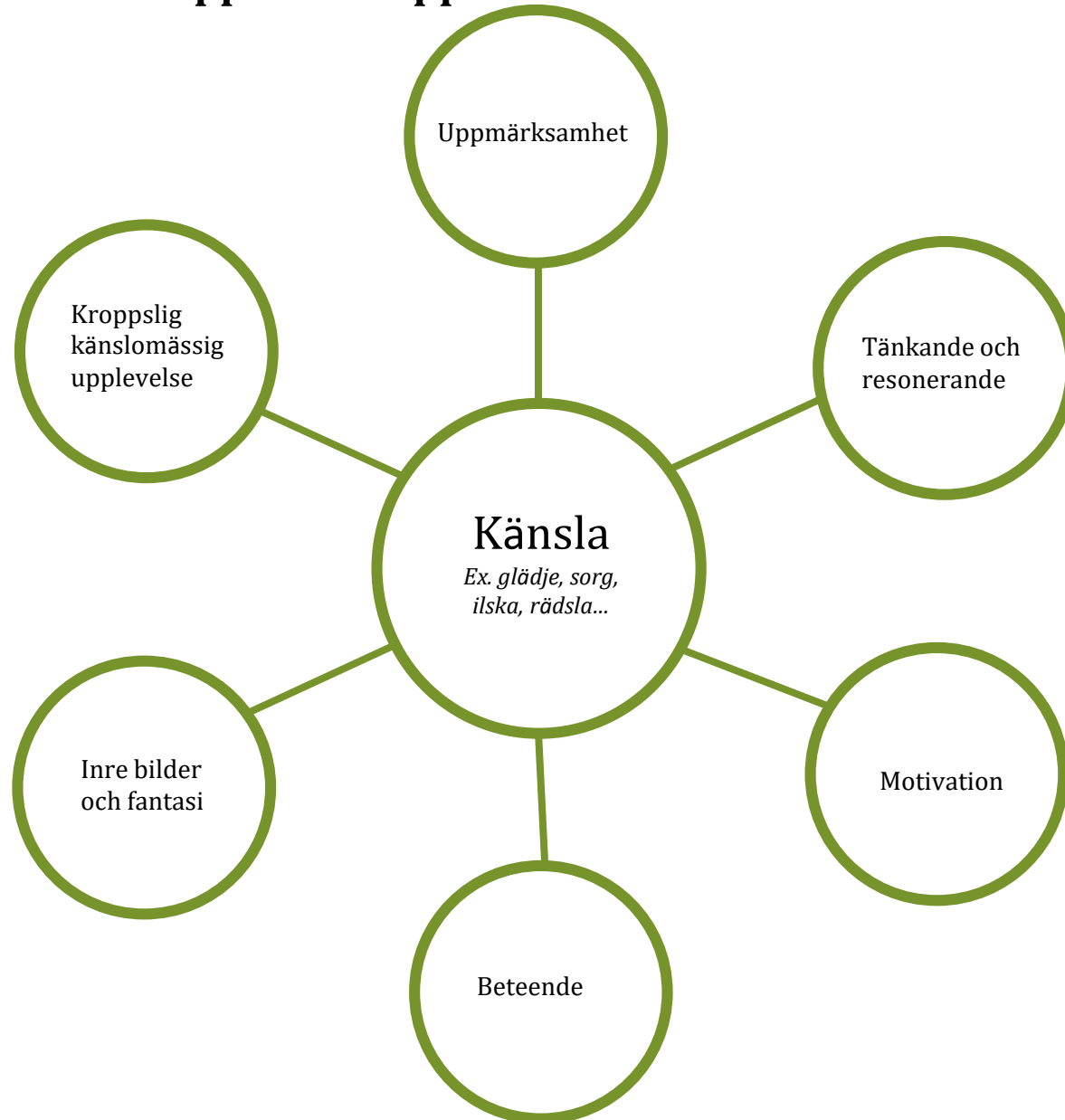
Känslornas funktion är att vara som en motor för att påverka vårt beteende så att vi ökar chansen för att både överleva och klara oss väl i livet. Våra känslor hjälper oss också kommunicera till oss själva och andra vad vi behöver.

Känslorna orsakar också en hel del lidande för oss. Vårt känslocentrum är en del av den primitiva hjärnan som utvecklades tidigast och därför inte anpassad till den komplexa värld vi nu befinner oss i. Därför är det bra att öva på att identifiera sina känslor, vad de vill få oss att göra och fundera på om de är hjälpsamma i situationen och på vilket sätt i så fall.

Vilken funktion och vilka behov?

- Glädje Veta vad som är viktigt för oss, närma oss det
- Rädsla Uppmärksammar oss på faror/hot
- Ilska Någon/något passerat en gräns, något hindrar våra mål
- Skam Känslan av att vara fel, tillhöra grupp
- Skuld Känslan av att ha gjort fel, ställa tillrätta
- Intresse Något nytt, behöver utforskas
- Ledsenhet/sorg Signalera förlust, orientera oss mot något nytt

Ett sätt att dela upp känsloupplevelsen



Självmedkänsla – vad är det?

- **Självmedkänsla** är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med självkritik eller att kräva av sig själv att vara perfekt.
- Självmedkänsla är ett förhållningssätt du kan träna på. Många av de som blir sjuka av stress har stor medkänsla för andra, men glömmer ofta bort sig själva.
- Du kan öka din förmåga till självmedkänsla genom att förändra **hur** du talar till sig själv. Det handlar om att minska på den inre kritiken och det negativa självpratet. En riktlinje kan vara att försöka bemöta sig själv med samma vänlighet och medkänsla som du skulle göra med en partner, ett barn eller en nära vän. Vi säger ofta saker till oss själva (i tankarna) som är mycket dömande och elaka och som vi aldrig skulle säga till någon annan.

Sarah är en flicka som är 6 år gammal.

Hon har precis börjat på musikskolan, där hon ska lära sig spela piano. Att lära sig spela piano är väldigt svårt, framförallt i början.

Det finns två pianolärare på skolan, som Sarah träffar varannan vecka.

Den ena läraren heter Karin. Karin är väldigt sträng och tycker att det bästa sättet att lära barn spela piano är att visa det de gör fel, så att de kan göra rätt istället. När Sarah övar med Karin brukar det låta ungefär såhär:

”Nej nej nej, det där är helt fel!! Fattar du inte att du måste trycka på den tangenten?? Hur svårt ska det vara att förstå?! Jag har ju sagt åt dig nu massor av gånger! Fel igen... du är helt hopplös...”

Sarahs andra lärare heter Björn.

Björn är av åsikten att det tar lång tid att lära sig att spela piano, och att det viktiga är att barnen får uppmuntran och stöttning för att våga fortsätta öva även om det är svårt och blir mycket fel i början. Så här brukar det låta när Sarah övar med Björn:

”Bra där, det gör inget att det inte var perfekt. Det är okej att det känns jobbigt. Jag vet att det är svårt, men jättebra att du försöker igen! Fint, fortsätt så!! Bra där! Inte riktigt så, men testa en gång till! Galant!!”

Börja träna på självmedkänsla

Ett sätt att träna på att visa mer självmedkänsla är att fundera över de negativa tankar som ofta kommer vid motgångar eller bara som en del av vardagen.

Du kan pröva att skriva ner tankarna eller att säga dem högt.

Du kan istället pröva ställa dig följande tre frågor gällande en återkommande tanke.

- Är det sant?
- Är det snällt?
- Är det hjälpsamt?

Om det blir tydligt att tanken inte är hjälpsam, skapas ett litet utrymme att omförhandla fokus. Hur kan jag välja att prata med mig själv istället i den här situationen?

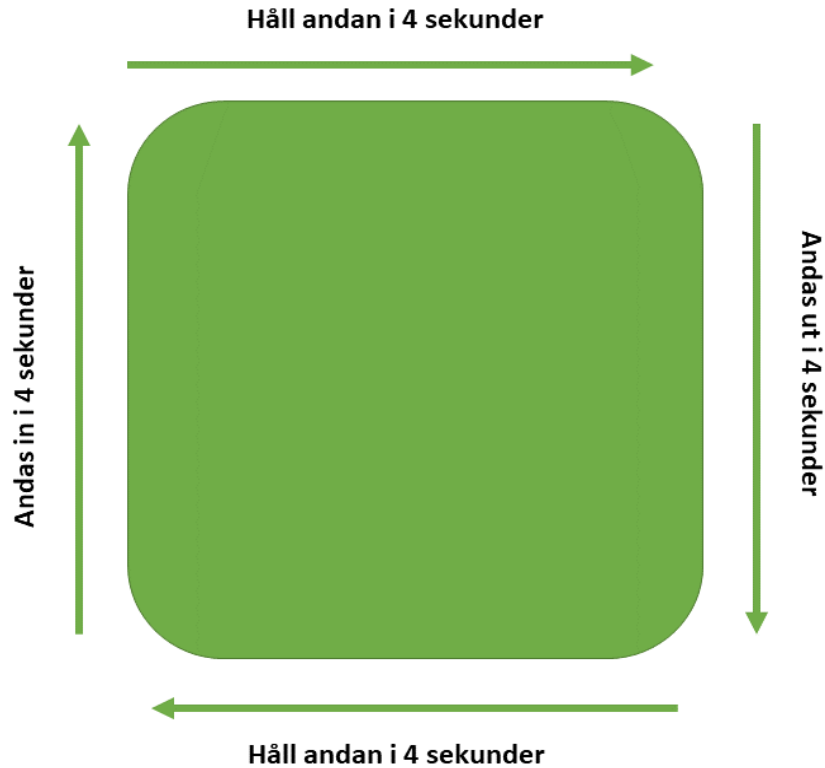
Medveten närvaro

- Medveten närvaro innebär att man är medveten kring sina tankar, känslor, kroppsförnimmelser.
- Präglas av en öppenhet och nyfikenhet på allt som sker, både behagliga och obehagliga upplevelser.
- Det kan vara ett verktyg för att identifiera vad som sker inom och omkring dig.
- En förutsättning för att kunna veta vad du behöver.

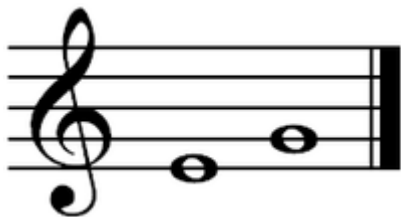
Övning: medveten närvaro

”Andas i fyrkant”

andningsteknik vid stress, ångest och oro



Skapa en egen lista av må bra aktiviteter



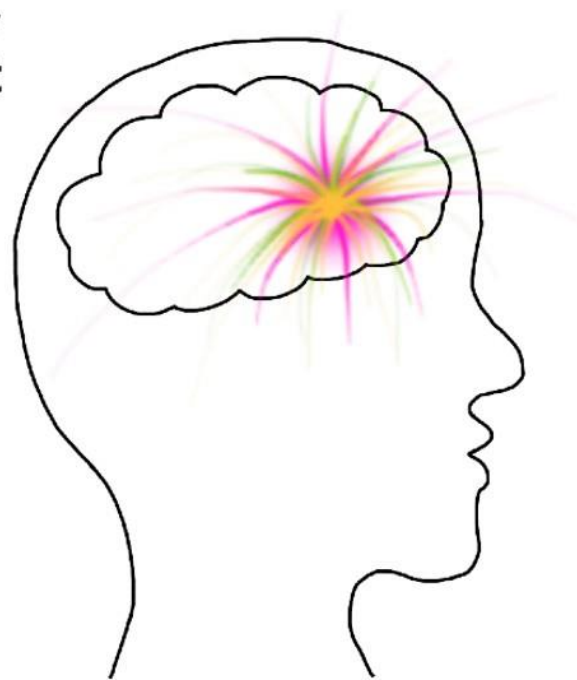
Må bra-hormoner

DOPAMIN

Ta hand om dig själv
Göra klart en uppgift
Uppnå ett mål
Äta något gott

ENDORFIN

Träna
Se på film
Lyssna på musik
Skratta



OXYTOCIN

Fysisk beröring
Klappa djur
Hjälpa andra
Umgås

SEROTONIN

Solljus
Meditera
Mindfulness
Vara i naturen

Vad tar du med dig från idag?



Tack för idag!

