

Din mentale værktøjskasse



Indledning

Denne guide vil præsentere dig for, hvordan det sunde sind reagerer på belastende livsvilkår og livsforandringer, og du vil få fire konkrete redskaber, som du kan bruge til at forbedre din mentale sundhed i hverdagen.

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO er mental sundhed en tilstand af velbefindende, hvor man kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress og indgå i meningsfulde fællesskaber. Denne guide kan hjælpe dig til at styrke din mentale sundhed både i hverdagen og på sigt.



Det sunde sind og reaktioner på belastninger

Fra tid til anden møder vi alle belastninger af varierende grad i livet. Hvordan vi håndterer disse, er afgørende for vores mentale sundhed på kort og på lang sigt.

Når krop og sind reagerer, er det et signal om, at noget skal reguleres. Det er ikke farligt, når krop og sind reagerer på en belastning, det er en sund besked direkte til dig om, at noget kræver regulering og opmærksomhed. Eksempler: Skilsmisse, renoveringsprojekter, krævende job, småbørnsfamilie udfordringer, forandringer på job måske flere af disse på én gang og samtidigt med du gerne vil være en nærværende ven, forældre og ægtefælle.

Ofte reagerer mennesker naturligt og helt forståelig set i lyset af dét, der sker eller er sket. Der, hvor det bliver usundt, er når belastningen er vedvarende i længere tid, uden at du får reguleret eller restitueret. Typiske reaktioner kan være dårlig nattesøvn, irritabilitet, tristhed, svingende humør, lyst og nedsat evne til at fungere som vanligt eller ønsket i eget liv. Det er helt forståelige reaktioner - krop og sind kalder på hensyn, justering og evt. restitution.

En sund og naturlig reaktion på en belastning kan sammenlignes med en høj vandregning, der kommer efter en periode med stort vandforbrug. Hvis regningen skal minimeres, skal du skrue ned for vandet. Nogle gange kommer regningen prompte – andre gange forsinket og som en overraskelse. Ved store forandringer er du nødt til at skrue ned til det helt basale i en periode.

Hvis krop og sind ikke reagerede og gav dig besked, ville du risikere at ryge direkte ud over skrænten med 100 km/t med fatale konsekvenser til følge. Det er godt, at du reagerer, for så har du mulighed for at gøre noget ved det.

Din krop er din ven. Når den larmer, er det tegn på, at den vil passe på dig. Det er tid til at standse op, lytte efter og handle.



4 råd til at styrke din mentale sundhed

1.

Før du kan arbejde med din mentale sundhed, anbefaler vi, at du skaber et overblik og prioriterer - lidt er bedre end ingenting. Spørg dig selv, hvad der er nødvendige aktiviteter i dit liv, hvad du kan udskyde, helt droppe, eller hvad du kan bede om hjælp til. Skriv det ned - brug evt. side 6 i denne guide.

2.

Se på din egen indstilling til dine nødvendige aktiviteter. Kan du gøre din indstilling mere fleksibel - er dine egne forventninger og ambitioner fastlåste, så er det her du skal sætte ind. Noter evt. dine tanker ud for dine nødvendige aktiviteter på side 6. Måske skal du lære at tænke, at du skal nyde, før du kan yde og ikke omvendt, som mange i vestlige kulturer har for vane at tænke.

3.

Se dine værdier efter i sømmene. Spørg dig selv, hvordan du egentlig ønsker at leve dit liv, agere og være som menneske i mødet med andre - og dig selv. Står du i en belastende situation, kan egne værdier være svære at følge. Prøv at se om du kan nedjustere dine egne krav i en periode. Det vil hjælpe dig til at være mere nærværende i det, der virkelig kræver din opmærksomhed i de perioder, hvor der er for meget på din tallerken.

Stil dig selv disse tre spørgsmål:

1. Hvad er vigtigt for dig?
2. Er dine værdier baseret på egne eller andres ønsker og behov?
3. Er du tro mod dine egne ressourcer og værdier?

F.eks. kan du deltage i sociale arrangementer i en time i stedet for fem timer. Meld klart ud og gør dig fri af eventuel dårlig samvittighed. På den måde kan du undgå at skulle betale en høj regning i udfordrende perioder af dit liv. Brug evt. side 6 i denne guide, til at skrive dine tanker ned.

4.

Det sidste og fjerde råd er at bruge 'ABC for Mental Sundhed'. Den giver dig tre konkrete forslag, som kan hjælpe med at forbedre din mentale sundhed, uanset hvilken situation du står i. ABC for Mental Sundhed er det største forskningsarbejde til den brede befolkning inden for mental sundhed. Det er bevist, at handler du ud fra disse tre forslag, vil du kunne mærke en positiv forandring i din mentale sundhed.

De tre forslag er:

A: Gør noget aktivt

B: Gør noget med andre

C: Gør noget meningsfuldt

Det er ikke vigtigt, om det er at læse en bog, holde 10 minutters pause, snakke med naboen over hækken, gå en tur i naturen eller lave frivilligt arbejde. Det vigtige er at gøre det, der giver dig mening og energi.

At afstå fra noget i en periode er også en aktivitet f.eks. trænerjobbet eller at springe over, når der spørges til "hvem der kan bage kage til næste gang" eller at tage en snak med din chef om dine opgaver. Brug side 7 til at få øje på, hvad kan du aktivt selv gøre, sammen med andre, og hvad er meningsfuldt i dit liv.



Selv en lille ændring har stor virkning. Gør det, du har ressourcer og lyst til. Hvis du gør det, som du altid har gjort, får du de samme resultater.

Med denne guide er kursen sat mod bedre mental sundhed, nu er det dig, der skal se på din egen mentale sundhed. Kun på den måde, kan den bedres.

Yderligere redskaber til at styrke din mentale sundhed:

App'en 'Åben og Rolig' er en gratis app med små meditationer til din hverdag.

Hjemmesiden 'Dansk Center for Mindfulness' giver dig gratis øvelser og guidede meditationer:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser>

Læs mere om 'ABC for Mental Sundhed':

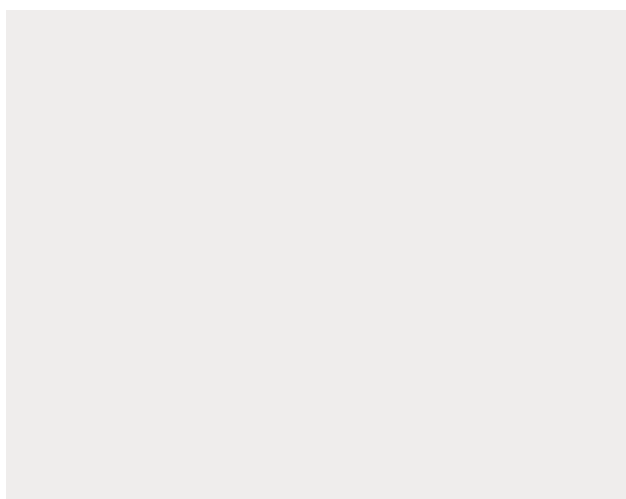
<https://psy.ku.dk/abc/>



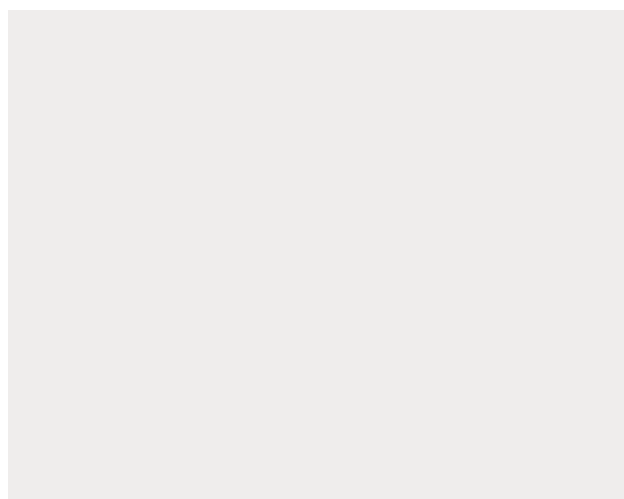
Dit overblik og prioritering

Brug redskaberne og refleksionerne på side 4, til at skabe et overblik og en sundere prioritering, før du udfylder denne side.

Mine nødvendige aktiviteter:

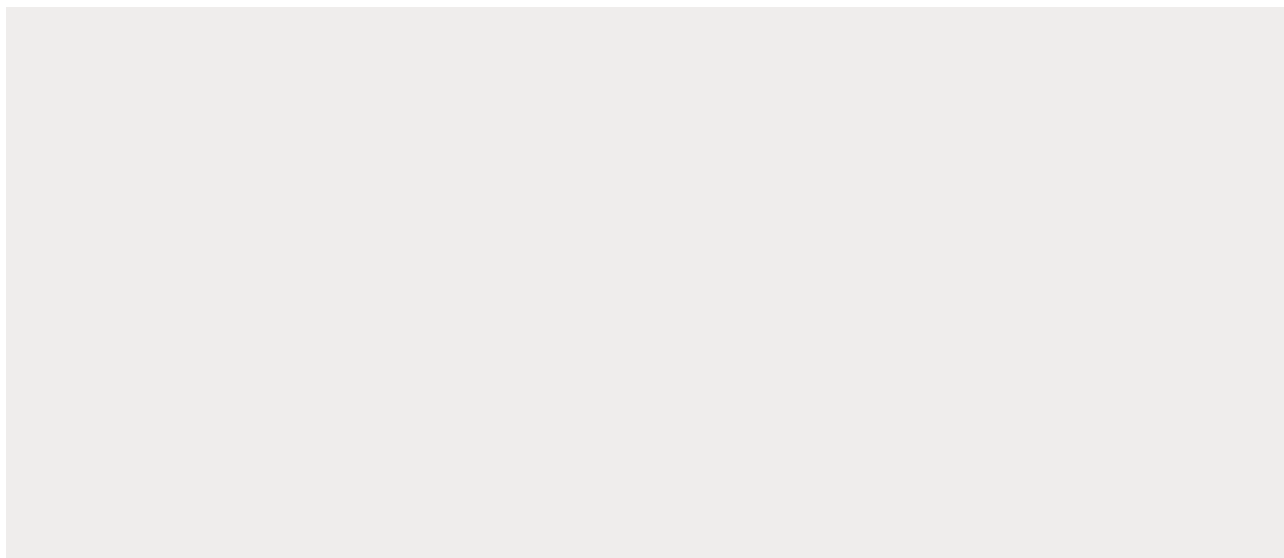


De af mine aktiviteter, som jeg kan udskyde eller bede om hjælp til:



Dine værdier:

1. Hvad er vigtig for dig?
2. Er dine værdier baseret på egne eller andres ønsker og behov?
3. Er du tro mod egne ressourcer og værdier?



Hvad er mental sundhed for dig?

Hvad er A, B og C for dig? Udfyld felterne med de ting inden for A, B og C, der betyder noget for dig. Det er ABC for mental sundhed.



A Act: Gør noget aktivt

B Belong: Gør noget sammen

C Commit: Gør noget meningsfuldt

Forsikringselskabet
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B
2730 Herlev
CVR.nr. 34 73 93 07

W www.ds-sundhed.dk
T +45 70 20 61 21

