

## Hvordan bedre den psykiske helsen?



Foto: Camilla Schøyen

Den psykiske helsen har vært mer fremtredende i media de siste årene, men hvilke tiltak kan vi gjøre for å styrke den i hverdagen?

For å kunne snakke om psykisk helse må vi innom temaet livskvalitet. Livskvalitet handler om det som gir livet verdi og mening. Alt som gir gode følelser er med på å øke denne, som igjen kan styrke den psykiske helsen. Alle har forskjellige interesser og det er ulike ting som gleder oss, som dans, venner eller musikk.

Mennesker er sosiale vesener, og vi liker å kunne finne støtte og dele livet med andre. Dette gir oss en følelse av trygghet og glede. Men vi er også forskjellige, noen trenger mange og noen trenger få, men alle trenger noen. Enkle grep for kunne få gleden av eller glede andre gjennom vennskap kan være bare det å gå tur med noen du kjenner eller slektninger, inviter på en søndagsmiddag eller bare det å ringe istedenfor å sende melding. Sist men ikke minst det å bli frivillig er noe som er til stor hjelp og gleder mange, men også seg selv. Det å gjøre en god gjerning, er med på å lede til en økt selvfølelse. Man trenger heller ikke å binde seg til noe for å kunne gi til andre. Bare det å smile til noen man ikke

kjenner, hjelpe noen eller gjøre en tjeneste uten å bli spurt om det kan være med å styrke bånd mellom mennesker.

Aktivitet er et kjent ord for mange, men må man egentlig løpe 40 minutter eller løfte vekter til man besvimer? Helsenorge anbefaler å gå tur minst 10 minutter hver dag. Men aktivitet kan være mer enn det, det kan være alt fra brettspill, håndarbeid eller kurs. Det som er viktig er å finne noe man liker og får gleden av, om det er alene eller med andre. Aktivitet er med på å bidra til økt trivsel og godt humør. Uteaktiviteter gir frisk luft og sollys, og kan redusere stress, øke energinivået og påvirke positivt både på livskvalitet og søvn. Nes kommune har mange muligheter både med fin natur og arrangerte kurs eller aktiviteter, samt vil man få den sosiale biten på kjøpet.

De to siste tiltakene man kan gjøre for å bedre den psykiske helsen er å fortsette å lære og utfordre seg selv, og det å være oppmerksom på ting rundt seg. Det er viktig å ha mål i livet for å skape mestringfølelse, men målene trenger ikke å være kjempehøye. Det å være oppmerksom handler om å bruke sansene til å legge merke til noe vakkert eller uvanlig. Dette gir en følelse av å være mer tilstede i livet.

Den psykiske helsen er viktig for å ha en god livskvalitet. Man trenger ikke å reise eller bruke masse penger for å finne gleden i ting. Ta små grep i hverdagen som gir deg energi og en god følelse.

Håper alle har hatt en fin sommer!

Skribent  
Camilla Schøyen  
Sykepleier  
Nes kommune

