



When you try your best but you don't succeed

When you get what you want but not what you need

When you feel so tired but you can't sleep

Stuck in revers...ⁱ



Noen ganger kan man spinne seg fast i negative tankemønstre. Psykiske helseplager og ensomhet er økende blant ungdom i Nesⁱⁱ, og mange flere enn ungdom kjenner på dette. Hva som er årsaken til denne utviklingen vet vi ikke helt enda. Det er sannsynligvis sammensatte årsaker. Kan det være at vi har blitt sugd inn i den digitale verden veldig raskt, og har et savn etter nærhet og samspill med andre mennesker, som vi også evolusjonært er tilpasset til? Eller er det blitt for mye press og stress på alle plan, slik at man ikke føler at man strekker til, uansett hvor mye man gjør? Kanskje er det andre forklaringer. Uansett hva som er årsakene, så er opplevelsen reell.

Det er vondt å kjenne seg alene, eller at livet kan være mer enn man orker å bære til tider. Husk da på at du ikke er alene, og at det er helt vanlig å ha slike følelser i løpet av livet. Forsøk å finne noen å dele tankene med, det kan lette litt på trykket. De fleste setter pris på åpenhet og at folk tør å være ekte, det gir gjerne livet mer innhold og nyanser. Og det gir samtidig rom for andre å dele tilbake.

Så kan det være små ting som hjelper, som å komme seg en liten tur ut i naturen. Om man så bare rusler rolig og ser på trær og fugler, så har det en positiv effekt på fysisk og psykisk helse. Stressnivået reduseres, og man henter raskere inn evnen til å konsentrere seg igjenⁱⁱⁱ. Man henter seg raskere inn i naturen, enn om man ligger på sofaen. Selv om begge deler er greit i passe doser ☺ Om man i tillegg har litt mer å gå på, så fungerer fysisk aktivitet som den aller beste lykkepille. Får man opp pulsen litt på en tur, så frigjøres hormoner som gjør oss glade. Det kan man aktivt bruke dersom man er nedfor.



Denne uka er det Folkehelseuka i Nes, og den har fått temaet friluftsliv. Friluftsliv er valgt fordi naturen er svært helsefremmende og for at Nes har masse nydelige naturområder. Folkehelseuka er en veldig flott mulighet til å møte andre mennesker i Nes, og kanskje stifte noen nye bekjentskap. Gode sosiale relasjoner har stor betydning for helsa vår, og fungerer faktisk som en buffer mot påkjenninger som følge av stress og belastninger i livet. Det betyr at vi tåler mer om vi har gode støttespillere rundt oss. Det er ikke antallet venner som spiller noen rolle, men at man har en eller noen. Det kan være naboen, familie, kollegaer, eller en i klassen. Kanskje kan Folkehelseuka være med på å senke terskelen for å komme seg ut på tur, bidra til at man oppdager nye turområder og at man får noen nye venner.

Og er du en av dem som akkurat nå sliter med psykiske plager eller ensomhet, hold ut! Og ta en dag av gangen. Det vil komme gode dager igjen.

Lights will guide you home <3

Sjekk ut brosjyren for Folkehelseuka på www.nes-ak.kommune.no/aktuelt/folkehelseuka-i-nes-31.-august-til-8.-september/

Skribent
Berna Marie Sommerseth
Folkehelsekoordinator
Nes kommune



ⁱ Coldplay «Fix you».

ⁱⁱ Ungdata i Nes 2014, 2017, 2019

ⁱⁱⁱ Kaplan & Kaplan, Attention restoration theory

