

PSYKIATRI
FONDEN ©

ET GODT LIV
TIL FLERE

MENTAL TRIVSEL

TREKANTOMRÅDETS
FESTUGE

MIDDELFART

PSYKIATRI
FONDEN ©

ET GODT LIV
TIL FLERE

ABC for mental trivsel

- **Act (vær aktiv)**
- **Belong (sammen)**
- **Commit (mening)**

DET 'MAN' SIGER BETYDER NOGET...

- Søvn
- Fysisk aktivitet
- At være noget for andre
- At være sammen med andre
- Det man spiser
- ???

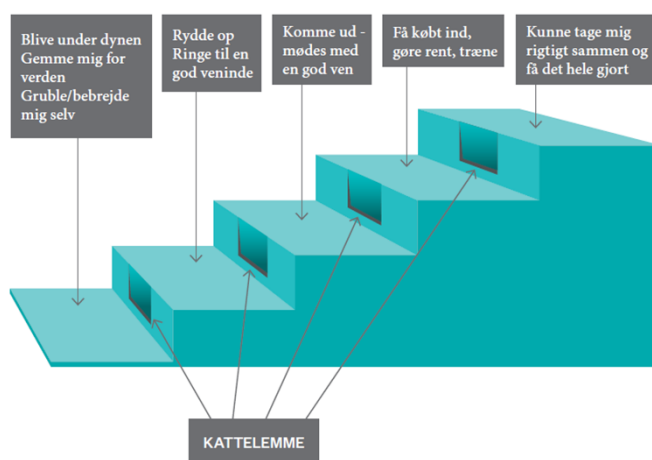
5 WAYS TO WELL-BEING

- Connect – Vær Sammen
- Be active – Vær Aktiv
- Take notice – Vær Opmærksom
- Learn – Vær Nysgerrig
- Give – Vær gavmild

10 COMMANDMENTS:

Think positively; it's easier
 Cherish the ones you love
 Continue learning as long as you live
 Learn from your mistakes
 Exercise daily; it enhances your well-being
 Do not complicate your life unnecessarily
 Try to understand and encourage those around you
 Do not give up; success in life is a marathon
 Discover and nurture your talents
 Set goals for yourself and pursue your dream

Figur 23.3. Eksempel på, hvordan man bruger trappemodellen i sit hverdagsliv.



ACCEPT OG RUMMELIGHED

Hvorfor beskæftige sig med accept og rummelighed?

Måden, vi forholder os på, har betydning for,
hvordan vi oplever os selv, andre og omverdenen

Vi er alle medskabere af en god stemning
Ved at give plads til andre, bliver vi også mere rummelige overfor
os selv

ACCEPT OG RUMMELIGHED

At acceptere sit udgangspunkt:

Psykisk sårbarhed, lavt selvværd, dårlig form,
dårlig økonomi?

Hvad sker der, hvis man ikke accepterer sit udgangspunkt?

- Bruger energi på at holde ting fra døren
- Overspringshandlinger
- Elastikeffekt

OM ENSOMHED

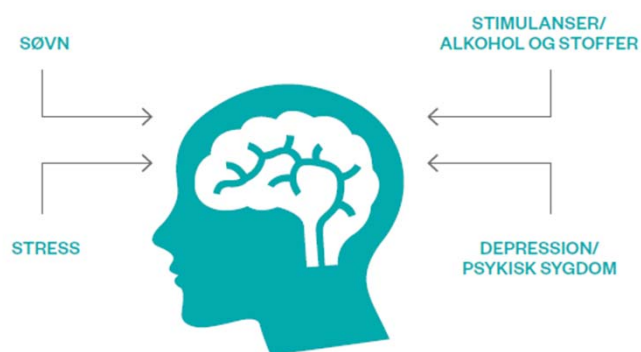
Efter min opfattelse:

- Ensomhed er en følelse
- Følelser er kommunikation til sjælen
- Ensomhed fortæller os

at der er noget vi savner eller mangler:

En oplevelse af forbundethed

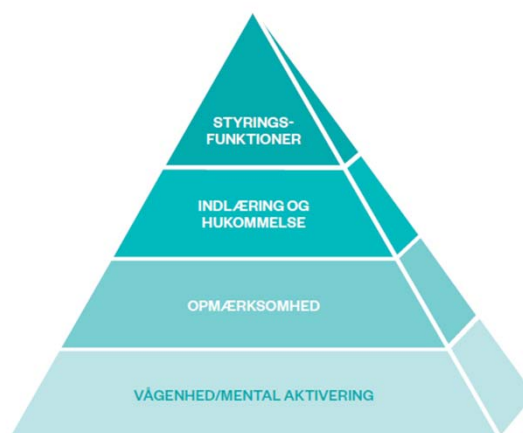
FIGUR 4. PÅVIRKNING AF KOGNITION



(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

11

FIGUR 1: DEN KOGNITIVE PYRAMIDE



(Louise Meldgaard Bruun: Saml Tankerne. Psykiatrifondens Forlag)

12

MENTAL ROBUSTHED/SUNDHED/TRIVSEL

"Det er igennem erkendelsen af vores sårbarhed, at vi finder vores styrker."

- Psykolog Dan Svarre

SUNDHED – SÅRBARHED - SYGDOM



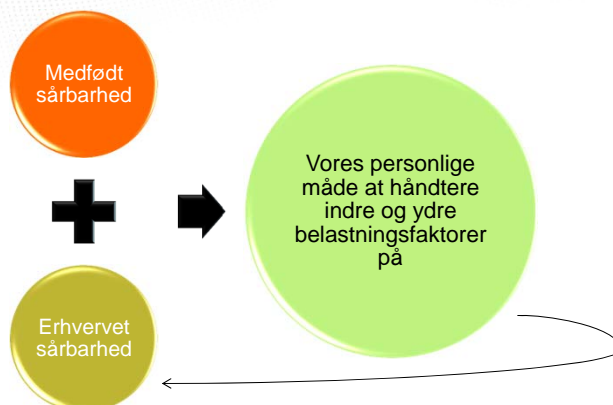
MENTAL SUNDHED OG PSYKISK SÅRBARHED

Vores immunforsvar er kroppens både medfødte og erhvervede modstandskraft.

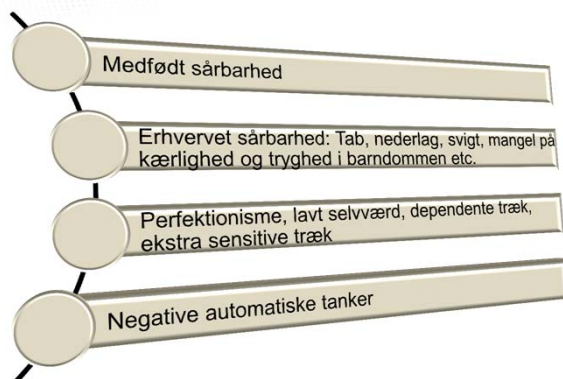
Når modstandskraften ikke kan mobiliseres tilstrækkeligt under en belastning, træder der en sårbarhed frem.

Eksempel: Det tager os længere tid at komme over en forkølelse, hvis vi ikke får den nødvendige hvile.

ROBUSTHED OG PERSONLIGHED



PERSONLIGE SÅRBARHEDER



MENTAL SUNDHED: DU SKAL HANDLE OG SØGE KONTROL

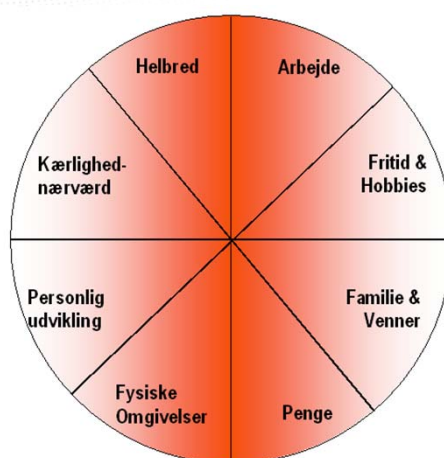
(Stressbogen, s. 14. PFF 2006)

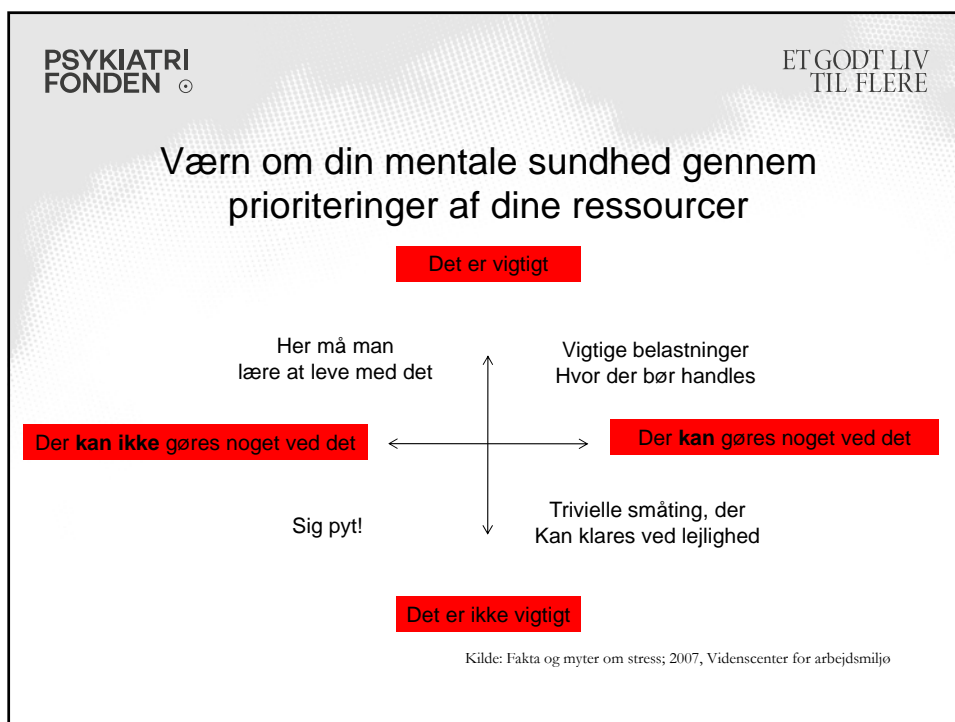
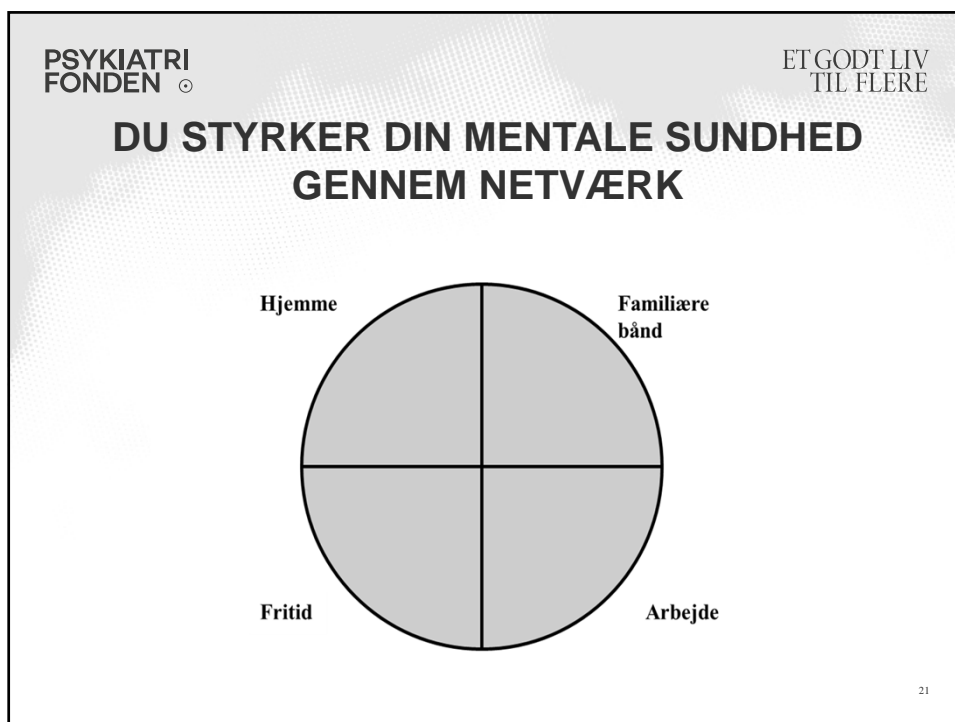
	Høj grad af kontrol	Lav grad af kontrol
Høje krav	Aktivitet Glæde	Belastning Stress
Lave Krav	Afslapning Hvile	Passivitet Monotoni

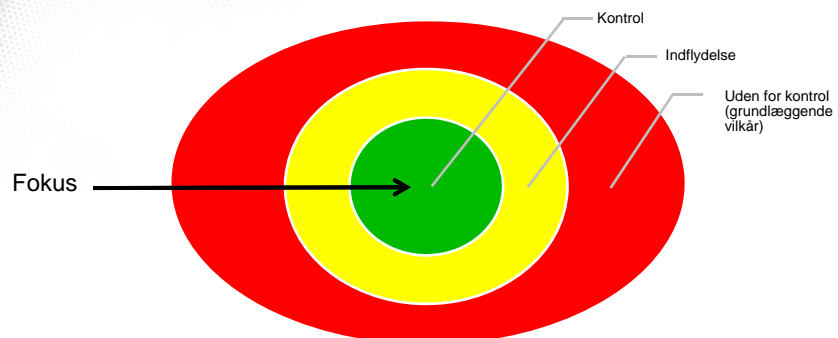
DU STYRKER MENTAL SUNDHED GENNEM RELATIONER

Mine Relationer		
Givende :o)	Neutrale	Tyngende :o(

DU STYRKER MENTAL SUNDHED GENNEM BALANCE I LIVET: BALANCEHJULET





AT FLYTTE FOKUS

23

ANBRING FØRST ILMASKEN PÅ DIG SELV

