

En sunn mental helse

Av psykologspesialist Jan-Martin Berge, Aker Care

Hva kjennetegner god mental helse?

God mental helse kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å realisere sine talenter, mestre belastninger i livet, finne glede i arbeid- og fritidsaktivitet samt å kunne bidra og delta i samfunnet man lever i.

Psykiske plager og lidelser er vanlig, og minst en av tre vil oppleve mentale helseproblemer i løpet av livet. De fleste blir friske og det finnes god behandling. Å være i arbeid gjennom en vanskelig periode kan bidra til raskere bedring, og kan i de fleste tilfeller kombineres med behandling. Et godt arbeidsmiljø vil være med å fremme god psykisk helse. I et godt arbeidsmiljø opplever vi å være en del av et sosialt felleskap og å være til nytte.

Hva skaper god psykisk helse? La oss trekke fram tre viktige faktorer:

1. Opplevelsen av at livet vårt har **sammenheng**: at hverdagen er begripelig, håndterlig og meningsfull
2. Opplevelsen av å finne **mening** i de utfordringer livet gir.
3. Å forstå hva som kreves av oss og hvilke ressurser vi trenger for å **håndtere disse kravene**.

5 råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse

1. Skap gode relasjoner: Å ha et nettverk av mennesker rundt oss, noen vi kan dele livet med og hente støtte fra, gjør at vi føler oss tryggere og gladere. Venner, kolleger, familie og lokalmiljø utgjør en slags grunnmur i livet, og den bør vedlikeholdes.
2. Vær fysisk aktiv: Aktivitet er helsefremmende, også for mental helse.
3. Praktiser oppmerksomt nærvær: Øv deg på å være tilstede i øyeblikket med et åpent sinn.
4. Fortsett å lære: Vær nysgjerrig og positiv til å lære deg noe nytt. De som fortsetter å lære og utfordre seg selv sier oftere at de kjenner seg optimistiske og har håp og selvtillit. Å sette seg mål og nå dem gir en god mestringsopplevelse.
5. Gi til andre: Å gi handler om å gjøre noe for andre. Alt fra å gi en vennlig kommentar til å bidra i frivillig arbeid, styrker bånd mellom mennesker. Det gir økt livskvalitet.

Referanser: Antonovsky, 1987; *Unraveling the Mystery of Health*, www.Helsenorge.no, [www.helsedirektoratet](http://www.helsedirektoratet.no).