

Vejen til psykisk sundhed

Sunde mentale vaner

"Du bliver hvad du oplever"

Ligesom en sund krop nedbryder kosten til en substans som tarmen kan optage og danne nye celler af, må vi mentalt også fordøje vores oplevelser, bearbejde dem, for at kunne tage dem ind så vi kan bruge dem til at blive kloge af. Fordøjelsessystemet er forbedret inden fødslen, men skal vænne sig til at tåle forskellig slags kost. Det skal det mentale fordøjelsessystem også.

Som barn trænes man i gradvist at klare skuffelse og modgang og dermed at tåle svære følelser som smerte og sorg. Det er nødvendigt for at blive en moden voksen.

Behovet for relationer

Vi mennesker har et medfødt behov for at være i relationer med andre. Her udvikler vi vores evne til at tænke, reflektere og forstå vores oplevelser. Behovet er at blive set, hørt og forstået. Det hjælper og støtter os i at tænke og forstå, hvad vi oplever og føler. Det udvikler også vores evne til at læse andre mennesker, og til at forstå os selv. ***Det er gennem relationen vi modnes og udvikler evnen til selvindsigt.***

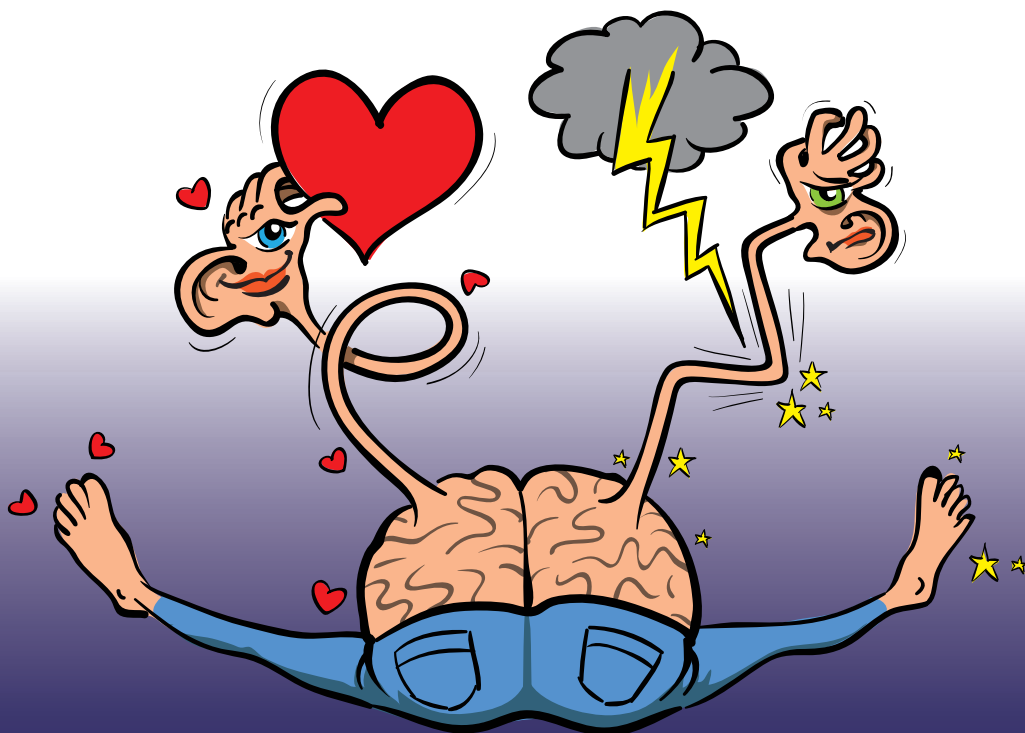


Fejlnæring

"Du bliver hvad du spiser". Mangel-fuld ernæring kan resultere i kropslig fejludvikling. På samme måde kan onde, dårlige oplevelser også skade og føre til psykiske problemer og sygdom. Er man mentalt blevet fejlnærret som barn, kan det mentale fordøjelsessystem have taget skade. Så er man ringere rustet til at møde oplevelser af skuffelse, sorg og smerte. De bliver sværere at bearbejde, tage ind, lære af og bruge som byggesten til at blive klogere af.

Defekt mental fordøjelse

Der er mennesker der lider af allergi og derfor ikke kan tåle visse stoffer, og andre der har tarmsygdomme som gør at de ikke kan fordøje maden normalt. De har brug for særlig kost og behandling. Defekter i det mentale fordøjelsessystem kan på samme måde betyde, at man må beskyttes mod overvældende stimulation eller har brug for særlig hjælp og støtte i form af psykoterapi eller psykofarmaka. ***Men med sunde mentale vaner kan man udvikle og styrke det mentale fordøjelsessystem.***

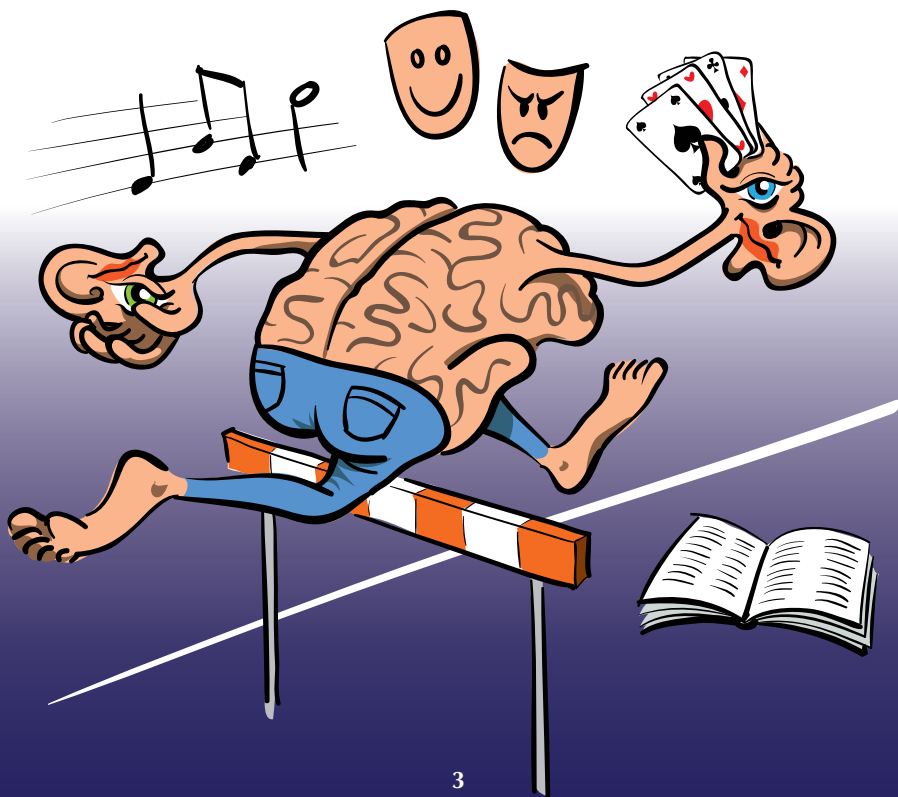


Gode oplevelser styrker

Vær aktiv

For at få en sund krop må man udfordre den og dyrke motion. Muskler vokser ved at blive brugt, men svinde ind hvis man er passiv. På samme måde kræver mental sundhed, at man er aktiv, og opsøger oplevelser. Man kan dyrke sport og idræt, men også motionere hjernecellerne ved at læse, skrive, løse kryds og tværs, sudoku, spille bridge etc. Man kan også være aktiv socialt og opsøge

sammenhænge, hvor man lærer nye mennesker at kende, eller ser familie og venner. Man er også aktiv, når man går i teater, til koncerter, på udstillinger, museum, synger i kor og i det hele taget følger med i det kulturelle liv. Åndelig aktivitet kan fx være at læse bøger, deltage i læsekredse, gå til foredrag, meditere eller dyrke yoga. Man kan også få spirituelle oplevelser i forbindelse med deltagelse i forskellige trossamfund.

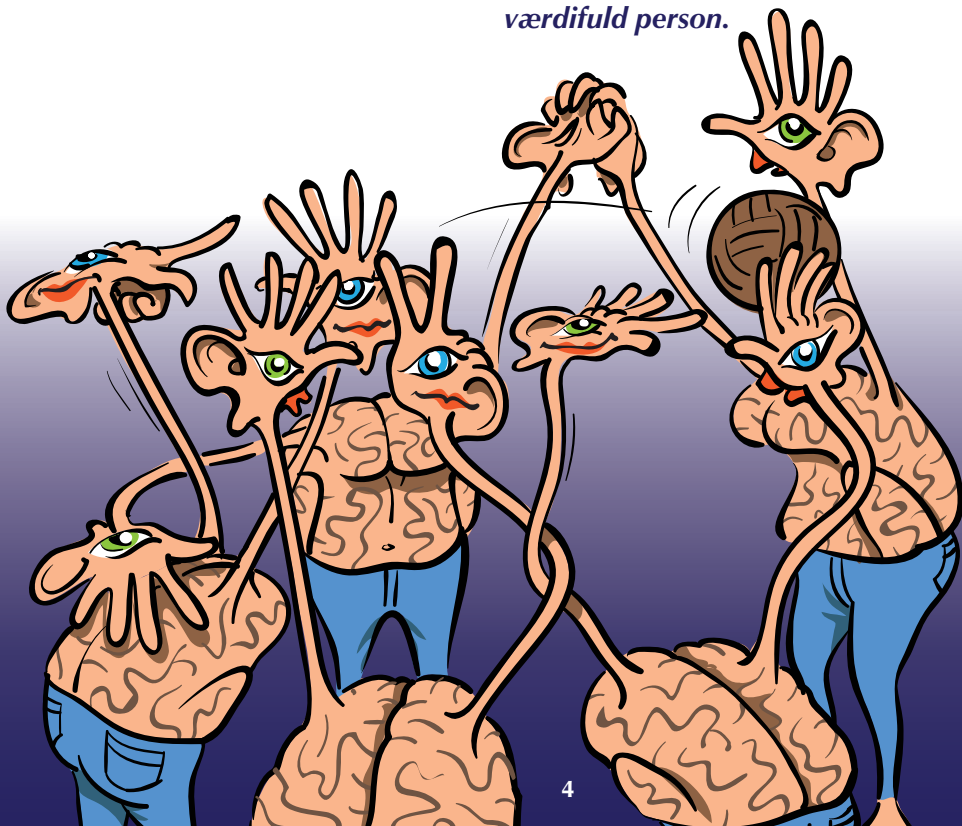


Gør noget sammen med andre

De virkelig gode oplevelser får man, når man kan dele dem med andre. At være i en relation betyder at man får hjælp til at bearbejde oplevelser, tygge dem igennem, tage dem ind og dermed fordøje dem. Det er udviklende at være i relationer, og se at andre kan tænke på en anden måde og dermed blive klogere på hvor forskellige vi mennesker er. Sådan øver vi os på at tåle, at andre kan have forskellige perspektiver, men vi kan også lære ved at høre om andres oplevelser, og hvordan de håndterer livets udfordringer, og ved at at erfare, at der er mange oplevelser, som vi er fælles om.

Meningsfulde oplevelser

Det skal være oplevelser, som føles meningsfulde. Man skal både have hjerte og hjerne med, når man udfordrer sig selv. Men hvad der opleves som meningsfuldt er forskellig fra menneske til menneske. Nogle synes at det er meningsfuldt at prøve en ny kageopskrift, andre at træne sig op til at løbe en halv maraton eller strikke en bluse med et kompliceret mønster. For andre kan det være at rejse, bestige bjerge, melde sig som frivillig medarbejder, skrive en bog, lære et nyt sprog eller at spille et instrument. ***Det at turde noget nyt, gøre noget som man bliver stolt af, styrker selvtilliden og giver følelsen af at være en værdifuld person.***

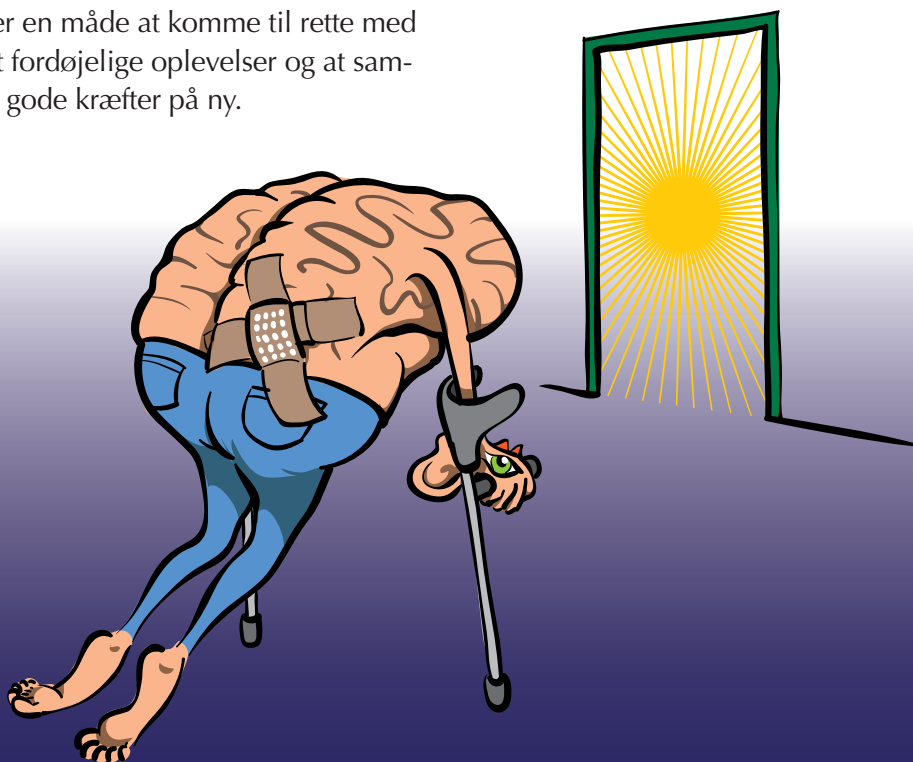


Uheldige vaner

Passivitet

De fleste ved "at du bliver hvad du spiser", og ved derfor hvordan man bør spise. Men selv om man med sit hoved ved, hvad der skal til for at leve sundt, gør man det ikke. På samme måde er det let at give råd om mental sundhed, men det er betydeligt sværere at følge dem. Det er især svært, når man oplever skuffelser, sorg eller modgang. Her får man lyst til at gemme sig, krybe i skjul og slikke sine sår. Det sker for alle, når livet føles svært. Det er en måde at komme til rette med svært fordøjelige oplevelser og at samle de gode kræfter på ny.

Men når sårene er helet, kan man have lært noget, være klogere og være parat til at være aktiv igen. Men det er altid en fristelse at synke hen i passivitet og monomant beskæftige sig med aktiviteter, hvor man er fri for at tænke og prøve at forstå årsagen til skuffelsen/sorgen. Man lærer ikke af dét, der er sket, bliver ikke klogere og ender i en mental stilstand.



Ensomhed

Sammen med passiviteten hører også lysten til at gemme sig. Alle relationer kan skuffe og såre. Sammen med andre kan der blive vakt følelser, som er svære at rumme, som f.eks. at man føler sig misforstået, svigtet, underlegen eller misunderlig. Det er den slags følelser man prøver at undgå, når man gemmer sig og undgår andre mennesker og sociale aktiviteter. I ensomheden forhindrer man samtidig sig selv i at lære af sine oplevelser. Man bliver ikke klogere på, hvad der skete, da man blev overvældet af de svære følelser.

Vejen frem

Ved at være i relationer, hvor man kan tale med andre, vil der være mulighed for at få hjælp til at fordøje oplevelsen, komme sig over den og måske bruge den til at forstå sig selv bedre. Det er gennem relationer, at vi vokser som mennesker.

Find din egen mening med livet

Såfremt man ikke har hjertet med i det man foretager sig, opstår følelsen af meningsløshed. Så slår man tiden ihjel, prøver at få den til at gå, som om man befandt sig i en position af venten på at livet skal begynde. Men håber man på at andre skal komme med svaret på det spørgsmål, skubber man ansvaret for sit eget liv fra sig. Man umyndiggør sig selv, og det er en usund vane. ***For at livet skal kunne begynde, skal man først finde ud af, hvad der er meningsfuldt for "netop én selv". Ingen anden kan løse opgaven med at finde ud af, hvad netop dit hjerte banker for.***



Idé: Holger Steinrud

Tekst: Gudrun Bodin

Layout og illustrationer: Martin Savery, marusa.dk

Udgivet af:



Skizofreniforeningen

Tak til:



Otsuka

Lundbeck

