

Tre råd for sterkare psykisk helse

Vanane dine har mykje å seie for helsa di. På same måte som du med små grep kan styrke den fysiske helsa, kan små grep òg styrkje den psykiske helsa.



Kva er livskvalitet?

Livskvalitet handlar om det som gjev livet verdi og meining. Nokon har glede av ein tur i skogen saman med ein ven, andre av å studere havet i total tausheit. Nokon nyt musikk eller eit langt måltid, andre kjenner glede når dei byggjer terrasse, øver på gitar eller løyser eit vrient kryssord. Alt som bidreg til slike gode kjensler, gjev auka livskvalitet og kan styrke den psykiske helsa.

Om du greier å leggje til rette for gjeremål som gjev deg positive opplevingar, aukar du livskvaliteten din og kan få ei sterkare psykisk helse. Nedanfor kan du lese meir om dei tre viktigaste grepa.

Gjer noko aktivt

Om du held deg i aktivitet, vil du kjenne deg meir glad – oftare. Vi menneske er skapte for å vere aktive og trivst mykje betre når vi får gjort noko, enn når vi ikkje gjer noko som helst. Hugs at aktivitet er meir enn fysisk aktivitet.

Du kan trene, snikre, lese, strikke, vere med vener, gå på konsert eller gjere noko heilt anna. Om du for eksempel går ein tur med ein ven og de snakkar

om noko du brenn for, er du aktiv både fysisk, sosialt og mentalt på ein gong.

Dei som er aktive saman med andre, opplever at det sosiale også medverkar til auka trivsel og godt humør. Utandørsaktivitetar gjev i tillegg frisk luft, dagslys og naturopplevingar, og dei kan redusere stress, auke energinivået og verke positivt på både livskvalitet og søvn.

Tips til korleis du kan vere meir aktiv

- Lag nokre faste avtalar med deg sjølv og/eller andre. For eksempel kan du gå ein fast kveldstur eller bli med i ein strikkeklubb.
- Ein litt lengre tur kvar helg gjev dagslys i den mørke årstida. Pakk niste og termos og set deg eit konkret mål for turen.
- Tips for å komme i gang med trening: [Treningsprogram på 30 dagar](#).

Gjer noko saman med nokon

Vi menneske er sosiale vesen. Vi treng kvarandre for å kjenne tilhøyrse og mening. Nokon treng mange, nokon treng få, men alle treng nokon. Når du er med på sosiale aktivitetar og byggjer gode relasjonar til andre, styrker du kjensla av å høyre til. Å vere ein del av positive fellesskap gjev deg støtte i kvardagen, aukar livskvaliteten og styrker den psykiske helsa.

Oppsøk sosiale fellesskap, ver saman med familien, delta på ulike arrangement, bli med i ein organisasjon eller ei foreining, inviter folk heim, og inkluder også andre i sosiale fellesskap.

Tips til korleis du kan vere meir sosial

- Spør om nokon vil vere med og gå ein tur.
- Ta kontakt med ein ven du ikkje har sett på ei stund.
- Inviter nokon på søndagsmiddag.
- Besøk ein ven eller slektning som er mykje åleine.
- Ring i staden for å sende tekstmelding

Gjer noko meningsfylt

Hald deg i aktivitet med noko som gjev deg gode kjensler, og som kjennest meningsfylt å drive med for deg. Å setje seg mål å jobbe mot kan gje gode meistringsopplevingar. Måla treng ikkje å vere ambisiøse, berre dei er meningsfulle for deg.

Aktivitet som er meningsfull for deg, kan bidra til å styrke den psykiske helsa, men det å hjelpe andre kan gje ekstra meaning og glede. Dessutan er det sosialt.

Tips til noko å gjere

- Hald fram med å lære. Lær deg noko nytt eller ta opp igjen ein tidlegare hobby. Du kan for eksempel lære deg sudoku, nokre nye matrettar eller finne ut korleis du held sykkelen ved like.
- Bli med på dugnad.
- Hjelp nokon med eit praktisk gjeremål.
- Meld deg som frivillig. Det finst mange lokale initiativ og organisasjonar. Bruk gjerne nettstaden [frivillig.no](https://www.frivillig.no).

Lær mer om psykisk helse og livskvalitet

- [Kurs i hverdagsglede \(psykiskhelse.no\)](https://www.psykiskhelse.no/kurs-i-hverdagsglede)
- [ABC for god psykisk helse \(abcforgodpsykiskhelse.no\)](https://www.abcforagodpsykiskhelse.no)

Innhaldet er levert av [Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no)

Tilgjengeleg frå: <https://www.helsenorge.no/nn/psykisk-helse/tre-rad-for-sterkere-psykisk-helse/>

Sist oppdatert torsdag 14. desember 2023