



"Alene" om
Mental
Sundhed

Sundhed, Liv og Arbejdsliv



Hvad er mental sundhed?

God mental sundhed er at leve og klare livet. Det handler om at have det godt med sig selv og kunne gøre det, man ønsker med sit liv. Det betyder, at man kan bruge sine evner og vider, hvordan man bedst kan håndtere dagligdagens udfordringer. At være sammen med andre mennesker styrker den mentale sundhed, særligt når

man aktivt bidrager til fællesskabet. Ligesom smerter kan mental sundhed have forskellig styrke, som vist på figuren side 3.

At være mental sund betyder dog ikke, at man altid er lykkelig, stressfri eller uden psykisk lidelse. Det handler overordnet om at have mulighed for at leve et godt og meningsfuldt liv,

- Depression er det mest udbredte psykiske problem.
- 15 – 20 pct. af befolkningen får på et eller andet tidspunkt i livet depression.
- Der er dobbelt så mange kvinder som mænd, der behandles for deres depression.
- Særligt ældre og/eller ensomme mennesker er i fare for at udvikle depression.
- Blandt voksne er det 3,5 pct., der her og nu lider af depression. Det er ca. 140.000 danskere.
- De fleste med depression har behov for behandling.

også selvom man har en psykisk eller fysisk sygdom.

Hvornår er medlemmet mere end bare ked af det?

Alle kan være kede af det indimellem – det er naturligt. Men er man meget ked af det i længere tid, mister

energien og måske livsmodet, kan man få sygdommen depression.

At opdage en person med depression kan være svært, da det både afhænger af alder, køn og forskellige livsvilkår. Der er derfor forskellige symptomer, man skal kigge efter og som kommer til udtryk.

Hvordan er din mentale sundhed?



God mental sundhed

- Er glad
- Kan klare det meste
- Har overskud til at tage sig af andre
- Er aktiv og bruger tiden på ting som giver energi
- Kan vende negative tanker til positive tanker



Mistrivsel og dårlig mental sundhed

- Har en kortere lunte
- Sover dårligt
- Har ikke så meget energi og svært ved at tage sig sammen
- Har mindre overskud til at tage sig af andre
- Modløshed



Meget dårlig mental sundhed - psykisk lidelse

- Er ked af det det meste af tiden
- Orker ingenting
- Reagerer aggressivt
- Lukker sig inde
- Føler sig isoleret og ensom
- Selvmordstanker

Depression generelt


Hvis man har en depression, er man gennemgribende i dårligt humør i en periode uden nødvendigvis at kunne sige præcist, hvad det er, man er i dårligt humør over. Depression kan komme til udtryk på forskellig måde og kan være lettere eller tungere. Det kan være en alvorlig tilstand, i nogle tilfælde livstruende, som det er vigtigt at få behandling for. Flere forskellige behandlingsformer kan hjælpe på en depression.

Introvert depression (oftere kvinder)

Når de introverte bliver deprimerede, bliver de ofte mere indadvendte, handlingslammede og mangler glæde ved og interesse for omgivelserne. De har flere selvbredelser, føler sig trætte og har meget skyldfølelse. De føler sig hæmmede, har sortsyn eller selvmordstanker. Mange flere kvinder end mænd er gode til at gå til lægen og til at tale om, hvordan de har det, både med hinanden og med lægen.

Ekstrovert depression (oftere mænd)

De fleste mænd har svært ved at gå til lægen, særligt når det har noget med psykiske problemer at gøre, som f.eks. når de er stressede eller har en krise, fordi de er blevet skilt eller har mistet deres job. Når du møder ekstroverte medlemmer, som er nedtrykte, er der grund til at være opmærk-

A man with a beard and dark hair is sitting on a brown leather sofa. He is wearing a dark sweater and light blue jeans. He has his right hand raised to his forehead, looking upwards and to the right with a thoughtful or distressed expression. The background is a dark, textured wall.

som på de særlige symptomer på depression, som flere har. De omfatter: vredesudbrud, er mere aggressive, svag impuls kontrol, bliver hurtigt irriteret, destruktiv tankegang, lav stresstærskel, rastløshed, misbrug, tilbagetrækning fra relationer, arbejder altid, benægtelse af smerte, rigide krav om selv at ville vælge (f.eks. ikke at få behandling og afviser hjælp).



Angst

Angst er en naturlig reaktion på indtryk, som kommer udefra og som forbindes med farer. Angsten sikrer, at vi kan reagere hurtigt og instinktivt, så vi kan flygte eller forsvare os.

Hvis man har angst, kan man opleve frygt, rastløshed og en følelse af, at man går i panik. Det kan give udfordringer i arbejdslivet og derhjemme.

Kroppen reagerer på angst ved f.eks. hjertebanken, svedeture, trykken for brystet og ved, at kroppen ryster. Personer med angst kan have svært ved at sove, bliver måske let irriteret og kan

have svært ved at tale med andre. De kan føle, at de bliver overvåget konstant eller bedømt af andre, eller måske er de plaget af stammen, rødmen eller mavebesvær (typisk tynd mave).

De forskellige tegn på angst kan være mere eller mindre tydelige. Det kan være en konstant uro og bekymring til pludselige panikanfald. For nogen er angsten til stede hele tiden, med en grundlæggende følelse af uro eller ængstelse, der fylder uforholdsmæssigt meget i hverdagen og kan optage tankerne hele tiden.



Snak med medlemmet

Det vigtigste i samtalen med medlemmerne er:

- At være lyttende og samtidig opmærksom på, hvad kropssproget kan fortælle.
- Være afventende og tilbageholdende.
- Stille uddybende spørgsmål som "hvor længe", "hvor ofte", "hvor hårdt", "hvordan".
- Ikke komme med løsningsforslag, men gå i dialog.
- Spørg til om han eller hun har nogen at snakke med om sine problemer – og om der er nogen, de kan fortælle alt eller næsten alt til.

Gode råd til snakken med det ekstroverte medlem

I mødet med det ekstroverte medlem er det vigtigt, at du tilgodeser deres behov for selvstændigt at kunne træffe valg og sikre, at de kan handle på en konkret måde. Det er vigtigt at forstå, at det er for at skabe tryghed for sig selv og ikke nødvendigvis, fordi de skubber deres følelser til side.

Tænk på, at ikke alle er så gode til at bede om hjælp, og derfor er det bedst at få stillet forskellige valgmuligheder til rådighed. Når de kan vælge mellem forskellige muligheder, kan de handle.

Lad være med at blive for ivrig, når de begynder at fortælle. Forhold dig lyttende. Jo mindre, du forventer af samtalen, des mere vil de som regel sige.

Under en personlig snak er det bedst ikke at blive ved med at køre rundt i problemer og bekymringer. De kan føle, at det bremser deres handlefrihed og selvstændighed. De ønsker at finde løsninger og måder at handle på. Spørg til om de har planer om at ændre nogle af deres vaner. Udvis empati – ikke medlidenhed, da medlidenhed

fjerner vedkommendes følelse af at have kontrol.

Afslutning af snakken med medlemmet

Hvis medlemmet har dårlig mental sundhed og viser eller fortæller, at han/hun har det skidt, er det afgørende, at I aftaler en nyt tidspunkt for en opfølgende snak. Det er også vigtigt, at aftalen er så konkret som muligt i forhold til, hvad medlemmet har brug for. Fx at få hjælp til at tale med nogle venner eller familie, opsøge nogle aktiviteter, hvor man møder andre, få gået til lægen eller finder andre måder at få hjælp på fx gennem pensionsselskab (sundhedsordning) eller kommunens tilbud.

Husk at den ekstroverte ofte ikke ser sig selv som »én, der har psykiske problemer«.

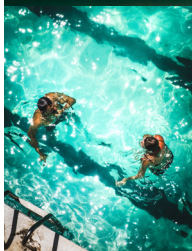
Sundhedens ABC

ABC er nogle retningslinjer, som kan styrke den mentale sundhed. Der er tre områder, som er vigtige at fokusere på.

A. At gøre noget aktivt (Act)

B. At gøre noget sammen med andre (Belong)

C. At det, man gør, opleves som meningsfuldt (Commit)



Gør noget aktivt:

Der er mange måder at bevæge sig på og være fysisk aktiv. Det kan være ved at gå en tur, cykle, spille fodbold, svømme eller danse.

Mange har stort gavn af at være socialt aktiv ved at være en del af en forening og bruge tid sammen med sin familie. Der er mange måder at holde sin hjernen i gang og være mentalt aktiv - lige fra at læse en bog, gå i biografen, synge i kor, male, spille et spil eller et instrument. En god måde at give hjernen en pause på er ved at finde ro fx i naturen, at meditere, at deltage i gudstjenester eller slå notifikationer fra på sin mobiltelefon.

Gør noget sammen:

Det er vigtigt for den mentale sundhed at være sammen med andre mennesker. De sociale relationer i familien, venner, kollegaer og naboer har stor betydning, fordi de er med til at give os en følelse af at høre til og være noget for nogen. Det kan være en madklub, et band, være mentor eller finde andre fællesskaber.

Gør noget meningsfuldt:

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med et gøremål til at gøre noget for andre. At give sig selv udfordringer og nå sine mål, selv de små mål, giver en følelse af at have udrettet noget. Det at hjælpe andre giver en følelse af at bidrage til fællesskabet. Det øger følelsen af mening og formål med livet.



Hvor finder medlemmet fællesskaber og aktiviteter

Der findes allerede en lang række gode aktiviteter og fællesskaber som vores medlemmer i 3F kan blive en del af.

Sammen om mental sundhed

Sammen om mental sundhed er en række værktøjer som giver viden om mental sundhed.

Læs mere her:

www.mentalsund.dk

ABC for mental sundhed

Find mere information og konkrete aktiviteter i forskellige kommuner her:

www.abcmentalsundhed.dk

Sund By Netværket

Sund By Netværket er et netværk som gennem projekter sætter fokus på sundhed. Få viden om aktiviteter der omhandler mental sundhed her:

www.sund-by-net.dk

LÆR AT TACKLE

Lær at tackle er en række gratis selvhjælpskurser for mennesker med kronisk eller længere varig sygdom og deres pårørende. Kurserne findes overalt i landet, find dem her:

www.laerattackle.dk



Mænds mødesteder

Mænds Mødesteder er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder, der er tilgængelig for alle mænd. Deres primære formål er at skabe et trygt og venligt miljø. Mødesteder og viden om mænds sundhed findes her:

www.sundmand.dk

Sundhed.dk

Bag sundhed.dk står staten, regionerne og kommunerne. Hjemmesiden indeholder oversigt over sundhedstilbud fra kommuner og regioner. Find dem her:

www.sundhed.dk

Pensionselskaber og sundhedsordninger

Mange medlemmer har gennem deres pensionselskab adgang til en sundhedsordning. Denne giver mulighed for gratis at få hjælp fx. til kiropraktor, psykolog, fysioterapi og til at få hjælp til at finde rundt i sundhedsvæsenet

Henvis medlemmet til egen læge

Når I har mistanke om mistrivsel eller meget dårlig mental sundhed eller depression så bed altid medlemmet om at bestille tid hos egen læge.



**DANMARKS STÆRKESTE
FAGFORENING**

Sundhed, Liv og Arbejdsliv

Fagligt Fælles Forbund 3F
Kampmannsgade 4
1790 København V

Tlf.: 70300300
una.arnbjorn@3f.dk
www.3f.dk

Best. nr. : 8900