



PSYKISK HÄLSA

- och hur du
behåller den



Reflektions- &
handledningsfrågor till
filmer om
psykisk Hälsa



Den här skriften innehåller korta fakta och lösningsfokuserade frågor att fundera över efter att du sett samordningsförbundens filmer om psykisk hälsa. Frågorna fungerar även fristående. Syftet är att främja en positiv utveckling av psykisk hälsa och välmående.

Filmerna består av en serie på åtta kortfilmer. Via humor och allvar beskriver filmerna hur du eller de du möter i ditt arbete kan göra och tänka för att bevara och utveckla psykisk hälsa.

Filmerna kan passa alla från ca 16 år och uppåt. De är finansierade av Samordningsförbunden i Västmanland och är kostnadsfria för dig att använda. Du finner filmerna via denna länk:

<http://www.samordningvastmanland.se/vastmanland/film-psykisk-halsa.shtml>



FILM 1

Introduktion Psykisk hälsa

I samhället beskrivs ofta psykisk ohälsa men vi vill med den här filmserien lyfta fram den psykiska hälsan och det som främjar den. Ofta är psykisk hälsa lite luddigt definierat. En förenklad förklaring av begreppet psykisk hälsa är att den består av två delar: Emotionellt välbefinnande och att fungera väl i vardagen, framförallt socialt och psykologiskt. Det hjälper oss att må bra och trivas i vårt liv.

I den här filmserien vill vi inte fastna i definitionsfrågor utan fokusera på några olika faktorer som kan bygga psykisk hälsa och bjuda in till individuell reflektion. Att satsa på sin psykiska hälsa kan kräva en personlig insats och kanske hårt arbete och förändringar i levnadsvanor men det är en investering som ger mångfalt tillbaka: Att förlora sin psykiska hälsa skapar stort lidande, problem och stress.

Reflektionsfrågor:

- Vad behöver du för att må bra och trivas?
- Vad är psykisk hälsa för dig?
- Vad gör du en vanlig dag när du mår "bättre än ditt medel" i din situation?
- Vad gör du som hjälper dig att må bättre? Vad eller vem är stöd för dig i att må bättre?
- Varför är psykisk hälsa viktig?
- Tar du hänsyn till din psykiska hälsa när du gör val i livet, i så fall hur?
- Vad har bidragit till din psykiska hälsa hittills i ditt liv?
- Om du mått psykiskt dåligt någon gång, vad hjälpte dig att må bättre?
- Vad gör dig glad?
- Vad är något som du tycker är roligt att göra tillsammans med andra?
- Vad är något du har lust att göra mer av som bidrar till att du mår bra?

FILM 2

+ Rötter



Våra förfäder var kreativa problemlösare och hade samma fantastiska egenskaper som vi har idag.

För femtusen år sedan kom de på hur de kunde komprimera och lagra prat och tankar genom att använda små tecken – att skriva. Ungefär samtidigt uppfann de hjulet och en hel mängd andra saker som vi fortfarande använder i förfinad form.

De var suveräna överlevare i en tillvaro som inte var ett dugg enklare eller snällare än vår. De hade en enorm förmåga att lära sig och utveckla sig. De levde i grupper, byggde samhällen och lärde sig odla jorden. Allt det här har vi som lever nu fått ärva och förvalta vidare. Frågan för oss alla är hur vi önskar utvecklas som individer och tillsammans med andra individer och grupper av människor?

Vi människor har, till skillnad från andra varelser en unik möjlighet att påverka vad vi gör och vilka vi är. Det är inte alltid enkelt, men det finns oftast ett visst spelrum för egna val.

Reflektionsfrågor:

- Vad är några saker du lärt dig från att du föddes fram till du var 6 år?
- Vad tyckte du om att leka som barn?
- Får du vara en kreativ problemlösare med möjlighet att lära och utvecklas?
- Hur gör du för att vara en aktiv del i din utveckling?
- Schäferhunden (i filmen) är specialist på att spåra, leka, springa, vad är du bra på?
- Vad vill du utveckla vidare i ditt liv?
- På vilket sätt kommer det att bli bättre/annorlunda för dig när du utvecklat det?
- Vad trivs du med att göra? Hur bidrar det till bra saker på sikt, för dig själv och för andra?

FILM 3

+ Förväntningar

Vi människor behöver kunna planera för framtiden och för det vi önskar utveckla. Parallellt med det behöver vi skaffa oss rimliga förväntningar. På stenåldern var det livsviktigt att veta var rovdjuren som hotade oss fanns och hålla oss undan. Vi behövde också kunna överraska bytesdjur för att skaffa mat och säkra vår överlevnad. De som inte kunde det blev uppättna eller svält ihjäl.

Så var det förr, idag är livet på många sätt enklare men våra förväntningar kan ställa till det för oss. Ofta förväntar vi oss att allt ska vara och fungera på ett visst sätt – En julafton, ett bröllop, ett jobb, ett möte med någon, en semesterresa, att bli förälder, en sommardag, en ny bil, att gå i skolan och så vidare. Vi har *i förväg* en uppfattning om hur allt ska gå till och ska vara. Dessa uppfattningar bygger på våra modeller som visar just hur vi tror att allt ska gå till och ska vara. Modellerna, som vi skulle kunna kalla "våra erfarenheter", bygger vi av det vi är med om och den information som vi hela tiden samlar, ofta helt omedvetet och ofta ganska okritiskt.

De här förväntningarna blir kopplade till vår psykiska hälsa. De som bygger mest välfungerande modeller som på ett bra sätt avspeglar hur världen omkring dem fungerar, kan gå ganska trygga och nöjda genom livet. Om modellen däremot inte stämmer med verkligheten kan vi känna oss lurade och missförstådda. Att uppleva att vi förstår och kan hantera det samhälle och de sammanhang vi lever i är en av grundstenarna för en god psykisk hälsa. Att samla rätt information och bygga fungerande modeller kan hjälpa oss att må bra psykiskt. Att lyckas samarbeta med andra människor med deras modeller skapar fina, effektiva mänskliga relationer och möten.



Reflektionsfrågor:

- Vad är några styrkor hos dig när det gäller att hantera en vanlig vardag så att den fungerar bra eller någorlunda bra för dig?
- Vem/vilka har påverkat hur du ser på världen?
- Vem/vilka människor som du har mött har sagt och gjort bra saker som har påverkat dig positivt?
- Hur påverkade det dig?
- När har du varit med om att jämka/samarbeta med någon som hade en annan tanke om något?
- Hur gjorde du för att komma överens med den personen?
- Vad var till hjälp för att lyckas komma överens?
- Vad är det bästa generella livsrådet du fått av någon?
- Hur har du haft nytta av det?
- Vad är bra respektive dåliga informationskällor?
- Vad är till hjälp för dig för att skaffa dig passande förväntningar på olika livshändelser?
- Vilken typ av information behöver du mest just nu för att lära och utvecklas mot det du vill?

FILM 4

+ Att lära sig något

Vi människor är finurliga. När vi stöter på problem kan vi se till att bli extra kreativa för att finna och bygga lösningar. När vi reflekterar över saker vi gjort, läst, hört eller sett lär vi oss saker och utvecklar nya kompetenser. Vi gör det bäst utifrån vår egen personlighet, våra styrkor och förutsättningar så det är viktigt att vi uppmuntrar oss själva och andra i att glänsa i det vi redan kan och gör.

När du ska lära dig något eller bidra till andras lärande är det en viktig förutsättning att ta det i små steg, så att den som ska lära sig kan känna hopp i att det är möjligt att klara av det. Det nya som ska *läras in* behöver bygga på något som vi kan sedan tidigare och informationen ska vara på en lagom utmanande nivå. Då svarar kroppens belöningssystem med en dos dopamin, vilket får oss att må bra.

Vi kan få en ännu trevligare upplevelse om vi vet att "när jag ska lära mig något i senare idag så kommer jag att lyckas". Den största dopamindosen sker i kroppen *inför* att vi vet att något bra ska hända, inte när det har hänt. Vi får helt enkelt en dos positiv energi när vi vet att vi ska göra något som vi vet att vi kommer att klara av. Det viktiga är vetskapen att vi kommer att klara det. Om vi skulle misslyckas så är det ok en gång, bara vi klarar nästa gång. Om vi misslyckas igen riskerar det att bli en känsla av att vi inte vill försöka igen.

Om du ska lära någon annan något så bör du fokusera på att det viktigaste är att hen ska få utvecklas genom att "lära in" snarare än att du ska "lära ut". Utmaningen är att som lärare/utbildare/gruppledare/förälder lägga sig själv lite åt sidan och göra allt för att fokusera på den som är i centrum för önskad utveckling och fördjupa inläringen och låta personen själv finna svar och förståelse.



Reflektionsfrågor:

- När lärde du dig något nytt och hade kul samtidigt?
- Vad blev resultatet av det- för dig och kanske för andra?
- Vad är till hjälp för dig för att lyckas lära dig nya saker?
- Vad är något roligt du gjort på fritiden?
Vad är något som är/varit kul i skolan?
- Vad är något klurigt som du lärt dig?
- Vad är någonting som du har lust att lära dig, vad som helst kopplat till fritid, skola eller arbete?
- Vad är något du tänker att du borde lära dig?
- Vad kommer att bli några vinster för dig när du har lärt dig det?
- Vad är något som just nu känns viktigt att fortsätta lära dig?
- Vilken nytta kommer du att kunna få i framtiden av det?
- Hur vill du helst lära dig saker?
- Om du skulle vidareutbilda dig- inom vilket område skulle det vara?

FILM 5

+ Förhandla

Det är lätt att automatiskt tänka att jag själv har rätt! Ofta kan det sen, lite snopet, visa sig att andra också anser att de har rätt!? Sanningen är subjektiv eftersom alla har sin egen bild av världen. Hur det ser ut och fungerar. Om du är i ett rum med trettio människor och du ber dem att tänka på en cykel så kommer de troligen att tänka på trettio olika sorters cyklar- modeller och färger och storlekar. Vi tycker olika, tänker olika, upplever saker och händelser olika och har olika förklaringar till det mesta.

Ibland är skillnaden i vad vi tycker stor, ibland knappt märkbar. Vi är både lika och olika som människor. Det här kan bli ett problem när vi ska umgås och samarbeta. Vi kanske är så olika att vi helt enkelt inte förstår vad den andre menar med sina argument. Det här är den vanligaste källan till konflikter – att vi inte förstår varandra.

Då är det bra att kunna förhandla, en förhandling kan vara det som får en konflikt att bli konstruktiv i stället för osämja eller rent av en katastrof.

En av de viktigaste delarna i en förhandling är att ge sig tid att lyssna, att verkligen försöka förstå vad andra människor tycker och tänker och kanske varför de gör det.

Just att förstå varför de argumenterar som de gör och vad de bygger sitt resonering på kan vara det som löser upp en närmast hopplös situation. Det kan lägga grund för en ömsesidig förståelse och i förlängningen ett bra samarbete. I bästa fall kan vi kompromissa och göra något som alla kan känna sig nöjda med. Det är precis det som en förhandling bör gå ut på – att få oss att kunna samarbeta och samtidigt få alla att känna sig nöjda.



Vi kan träna oss på att förhandla och var och en av oss har mycket att vinna på att lyckas med förhandlingar både privat och i arbetslivet.

Reflektionsfrågor:

- Hur tänker du kring objektiv och subjektiv sanning?
- Tänk på något tillfälle då ett samtal med någon fick karaktären av en förhandling...vad gjorde du som hjälpte dig att lyssna på den andra personen? Vad gjorde och sa du för att beskriva din sanning och vilja?
- Vad är dina bästa tips för att lyckas förhandla?
- När hade du en förhandling som slutade i att båda parter var någorlunda nöjda?
- Varför tror du att förhandling finns med som en rubrik kopplat till psykisk hälsa?
- Vad tänker du om följande tips för att lyckas med en förhandling? 1) se till att bli överens om att förhandla, 2) lyssna, 3) lägga förslag som båda gynnas av, 4) testa det förslag ni båda kan enas om som det bästa förslaget.
- Vad vill du göra nästa gång du hamnar i en viktig situation då du har en bild av sanningen och din vän/partner/kollega har en annan bild?

FILM 6

+ Jobbet och skolan

När du står inför uppgifter som du ska göra är fokus, prioritering av en sak i taget och tidsplanering till hjälp för att undvika stress. Rubriken för detta avsnitt är jobbet och skolan, men det kan även handla om annat som ex. rehabilitering, kurser och andra aktiviteter.

En mindre grad av tillfällig stress- en utmaning- kan få oss pigga, fokuserade och förbättra våra arbetsresultat. Långvarig stress kan göra oss sjuka. Definitionen av stress är att det handlar om anpassning: fysiologisk-hormonella anpassningsreaktioner i kroppens organsystem som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, "stressorer".

I det moderna samhället kan vi människor ofta hamna i situationer som gör att vi mentalt överstimuleras eller understimuleras. En stor press i skola eller arbetsliv kan leda till en känsla av stress. Stark eller långvarig stress kan leda till en akut stressreaktion, utmattningssyndrom och kvarstående problem som posttraumatiskt stressyndrom. Vi kan själva påverka våra stressnivåer genom att undvika negativa stressorer eller att stressa upp oss genom att till exempel planera lagom mycket i motsats till att planera överdrivet mycket eller att låta bli att planera.

Att hjälpas åt att skapa socialt stöd kan hjälpa mycket för att klara av stress. En annan skyddsfaktor är att ha möjlighet att påverka sin situation, t ex påverka hur vi utför vårt arbete. Det är också viktigt att de som organiserar t ex skolans upplägg och arbetsinnehåll gör det med respekt för individers behov av tydlighet, trygghet och flexibilitet.



En viktig skyddsfaktor är balans mellan arbete och fritid. När det inte fungerar riskerar vi att arbeta mer och mer men ändå känna att arbetstiden inte räcker till. Fokus på en sak i taget och en omställningstid mellan olika arbetsuppgifter kan hjälpa oss att undvika stress.

Reflektionsfrågor:

- När stod du inför en stor och viktig uppgift (i skolan eller på jobbet) som du lyckades utföra väl? Hur gjorde du för att klara av det?
- Vad gör dig trygg med dina arbetsuppgifter/dagliga sysselsättning?
- Hur skiljer du på jobb och fritid?
- Vad är det för fördelar för dig med att fokusera på en sak i taget?
- Vad är de tre viktigaste sakerna för dig att fokusera på i skolan/på jobbet/i din dagliga verksamhet?
- Hur gör du för att organisera din tid på ett bra sätt?
- Vilka tips vill du ge till din chef/lärare/handläggare för att organisera er arbetsmiljö på bästa sätt för att behålla fokus och arbetsro och utveckling?
- När kommer du till din rätt på jobbet eller i skolan? Vad gör du själv? Vad kan andra göra för att hjälpa dig komma till din rätt?

FILM 7

+ Stress

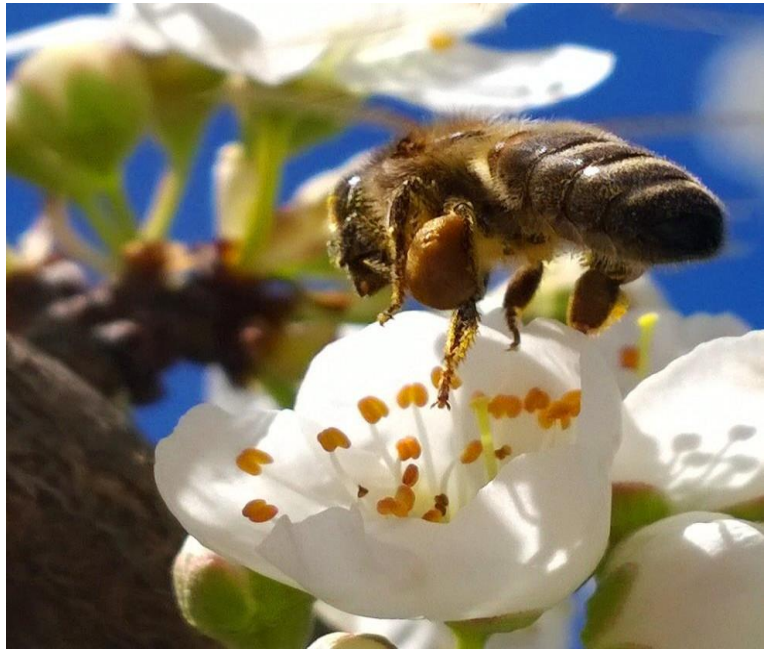
Lite förenklat kan vi tala om två former av stress:

- 1) Den kortvariga stressen av att uppleva ett starkt hot. Du hamnar i en farlig eller hotfull situation. Stressen är då en överlevnadsreaktion som gör att du förbereder kroppen på att kunna springa fort eller slåss för att rädda dig själv eller någon annan. Kroppen kan klara av den här tillfälliga stressrelationen om den uppstår ibland och inte hela tiden.
- 2) Den långvariga, ständigt pågående stressen. Känslan över att inte ha kontroll över sitt liv. Det är en form av ständigt pågående stress som inte kan hanteras eftersom återhämtningstiden blir för kort eller inte kommer alls.

Båda dessa typer av stress kan bygga på faktiska upplevelser eller helt självskapade hotbilder. Din reaktion blir ändå densamma för din hjärna förstår inte skillnaden. Ibland behöver vi hjälp för att sortera våra tankar.

Stressignaler är värda att ta på allvar. Ingen är helt immun mot stress. Stress försämrar ditt immunförsvar vilket i sin tur kan få allvarliga konsekvenser för din hälsa. Stress påverkar också din hjärna som gradvis tappar förmågan att hantera stressen. Stress hotar på många sätt din psykiska hälsa.

Det som upplevs som stressande för en person behöver inte göra det för en annan. Det är kopplat till individens förmåga och självuppfattning. Yttre och inre krav behöver balanseras mot individens resurser. Om vi utsätts för stress behöver vi vila snabbt efteråt för att kunna fortsätta må bra.



Att vara socialt och fysiskt aktiv är ett bra grundskydd för stress med det räcker inte. Vi får ofta höra och läsa att "stress är ok bara vi hinner få stunder för återhämtning". Forskare vill hellre formulera det så här när det gäller stress och psykisk hälsa: Kortvarig och inte alltför ofta förekommande stress är ok bara du i huvudsak upplever delaktighet, att du blir sedd och bekräftad samt att du upplever att du har kontroll över din situation.

Reflektionsfrågor:

- Om vi delar in dygnet i tre delar så skulle det kunna vara så att vi, för att undvika stress, kan tänka att vi lägger 8 timmar på arbete/studier, 8 timmar på sömn och 8 timmar på hem och fritid, där egen tid också behöver ingå. Hur ser din tidsfördelning ut idag? Hur skulle du vilja fördela din tid?
- Vad är till hjälp för dig för att få egen tid?
- Hur ofta ger du dig själv möjligheten att uppleva trygghet och kontroll i tillvaron?
- Vad är en skyddsfaktor mot stress för dig?
- Vem som person kan vara till hjälp och stöd för dig?
- Hur kan du få kontakt med den personen?

FILM 8

+ Sömn

Den största källan till återhämtning är sömn. Det optimala är 7-8 timmars sömn per natt. Den nedre gränsen är ca 6 timmar för att någorlunda behålla sin prestationsförmåga. Vi kommer att snabbt fungera sämre om vi hålls vakna under lång tid.

En bra sömn är grundläggande för en bra psykisk hälsa. Att inte vara utsövd ger ökad känslighet för stress och sämre förmåga att hantera stress. En trött människa har dålig koll på tillvaron, både i verkligheten och i sina egna tankar.

Att jobba hårt och med varierade kluriga uppgifter och utmaningar är bra för hjärnan men om det slår över och blir stressigt under lång tid kan det påverka sömnen negativt. Stress orsakar dålig sömn och dålig sömn orsakar stress.

Egentligen är vi människor förprogrammerade att gå och lägga oss klockan åtta. Nuförtiden utsätts vi för så många olika stimuli och information att vi sällan går och lägger oss i tid. Vi har spännande saker för oss på kvällarna och måste ändå gå upp tidigt för att hinna till skola eller arbete.

Ett sätt att ge bra förutsättningar för en god sömn är att följa dygnets naturliga tider för ljus och mörker genom att inte utsätta ögonen och hjärnan för starka ljus t ex från dataskärmar, mobiler och ipads, innan man ska gå och lägga sig.

Andra enkla tips kan vara att se till att ha rätt temperatur och vädra i sovrummet, sätta sockor på fötterna om du är frusen, se till att varken vara proppmätt eller hungrig, ha planerat färdigt inför nästa morgon t ex vad du ska ta med dig, äta till



frukost och ha på dig för kläder för att känna dig lugn och kunna koppla av. *Dina egna tips är förstås de bästa tipsen!* Sömn ger hjärnan bränsle för att samla viktig information, tänka klart, ta hand om sig på olika sätt. En bra sömn motverkar stress och främjar psykisk hälsa.

Reflektionsfrågor:

- Vad vinner du på att prioritera sömntid?
- Hur förbereder du dig bäst för att lyckas få till en bra nattsömn?
- Hur kan du ordna miljön där du sover så att du trivs så bara som möjligt?
- När har du haft de bästa perioderna i ditt liv vad gäller sömn?
- Vad blir skillnaden för dig om du är utvilad?
- Hur många timmar behöver du sova för att må bra?
- Hur många timmar sover du i snitt?
- Vilka är dina bästa tips för att lyckas somna och för att sova en hel natt?

+ Dina frågor och noteringar till filmerna

1

2

3

4

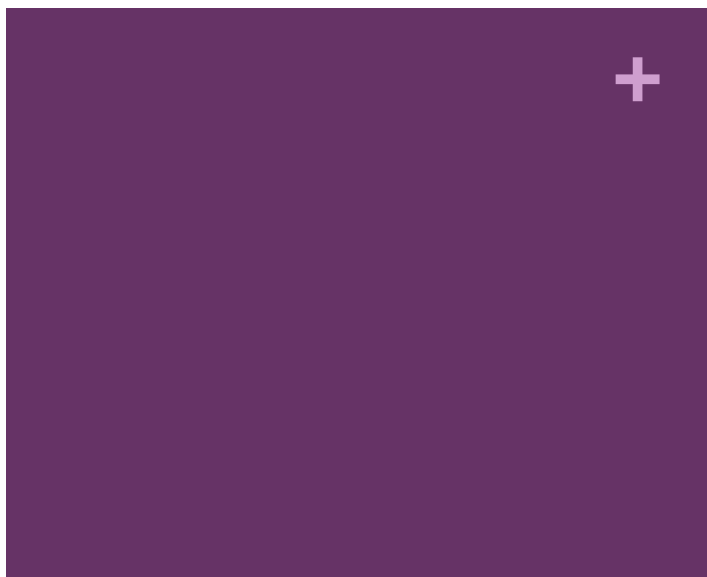
+ Dina frågor och noteringar till filmerna

5

6

7

8



Psykisk hälsa – och hur du behåller den

Filmserien handlar om hur man bevarar sin psykiska hälsa i en tillvaro som inte alltid är så lätt att leva i.

Filmerna blandar allvar och humor. De har enkla och samtidigt djupa budskap och är gjorda för att passa alla från ca 16 år och uppåt. De åtta delarna kan ses fristående men passar bäst i nummerordning.

Lösningfokuserade reflektionsfrågor

Frågorna syftar till att rikta uppmärksamhet mot individens egna styrkor och resurser, vilket genererar kraft och tilltro till den egna förmågan och en positiv hälsoutveckling.

De lösningfokuserade frågorna i detta häfte är framtagna av Sussan Öster.



Samordningsförbunden i Västmanland

www.samordningvastmanland.se/vasteras

www.samordningvastmanland.se/nv

www.samordningvastmanland.se/vm

Lösningfokuserade frågeställningar, text & layout

