



Våga leva...

Tarja Gustafsson
Familj-och
nätverks
psykoterapeut, VET
psyksjukskötare
29.10.2022

Vårt Hjärta
Lemböte



Människan är en helhet och de
som har en fysisk sjukdom har
även en psykisk dimension, - hur
man förhåller sig till sjukdomen
har en stor betydelse

Vad kännetecknar god psykisk hälsa?

Psykisk välbefinnande handlar om att **kunna balansera positiva och negativa känslor**, att känna tillfredställelse med livet, att känna mening med livet, ha goda sociala relationer, och att utveckla och uppnå sin potential. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka



Vi får mycket information om
hur vi skall sköta vår fysiska
hälsa...

Hur vi skall äta, motion mm. Men inte lika
mycket information om hur vi kan förbättra
vår psykiska hälsa..



Studier visar att det är vanligt
med nedstämdhet och oro i
samband med hjärt-,kärl och
lungsjukdom

Det är också **normalt** att bli nedstämd över
en sämre hälsa och nedsatt ork



ORO...

Att ständigt känna efter hjärtats
slag eller uppleva stark
andfåddhet är påfrestande och
leder ofta till oro



Vid flera hjärt-,kärl och
lungsjukdomar finns en ökad
förekomst av depression
och ångest vilket påverkar
livskvaliteten



Trots att mängder av studier visar
starka kopplingar mellan depression
och hjärtsjukdomar så är det
fortfarande en **underskattad riskfaktor**



Det mest typiska symptomet för depression är: **sänkt grundstämning och glädjelöshet**



Det är vanligt att individer som haft
hjärtinfarkt drabbas av depression i
efterloppet



Symptom på depression:

Sänkt grundstämning

Intresseförlust eller glädjeförlust

Energiförlust eller ökad uttröttbarhet

(minst två av de tre symptom, under minst två veckor)

Depression symptom:

Minskad självförtroende eller självkänsla

Skuldkänslor, självförelser

Återkommande tankar på död, självmord eller självmordsbeteende

Kognitiv störning, koncentrationsstörning

Psykomotorisk hämning eller agitation

Sömnstörning

Aptitstörning(ökad eller minskad)



Betydligt flera
kvinnor söker hjälp.



..många men är deprimerade trots att
de visar andra symptom än de
klassiska tecken på depression



Kännetecknande för manlig
depression..

MÄN ÄR **OFTA IRRITERADE OCH ARG**
ISTÄLLET FÖR NEDSTÄMDA MEN OCKSÅ
OMEDVETNA OM ATT DE ÄR DEPRIMERADE



De vanliga symptom hos kvinnor:

KÄNSLOR AV SKULD, LÅG SJÄLVKÄNSLA
NEDSTÄMDHET OCH PASSIVITET



Återhämtning...

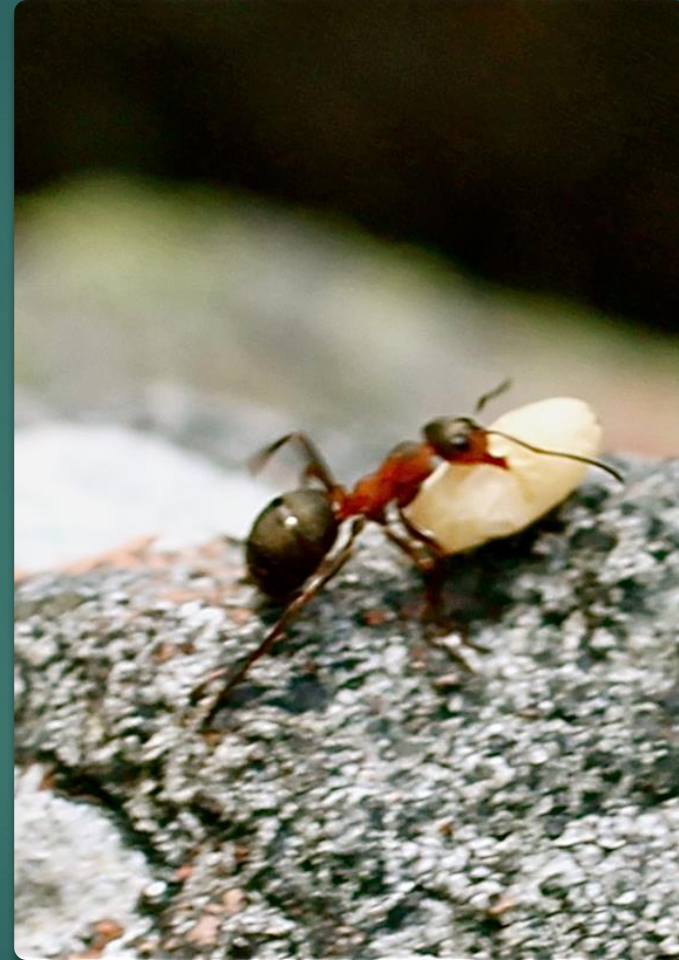


Återhämtningen kan delas till den kliniska återhämtningen och den personliga eller psykiska återhämtningen

Den andra delen är den personliga, unika resan till hälsa

RESILIENS:

En förmåga att anpassa sig, psykiska eller fysiska motgångar till trots





RESILIENS KRÄVS DÅ MAN BLIR ELLER ÄR
SJUK

Den egna inställningen spelar stor roll



Resiliens hjälper oss vidare..

Både fysisk **Och** psykisk förmåga att klara sig har betydelse!



En resilient personlighet syns bland annat i form av att: man känner sina styrkor och svagheter



En resilient person har
många sunda sätt att klara
sig, tex humor, avslappning ,
tala om sina känslor och be
om hjälp.

Ju mera flexibelt man kan använda dessa sätt desto bättre!

FEM TIPS FÖR UTVECKLING AV RESILIENSEN.....



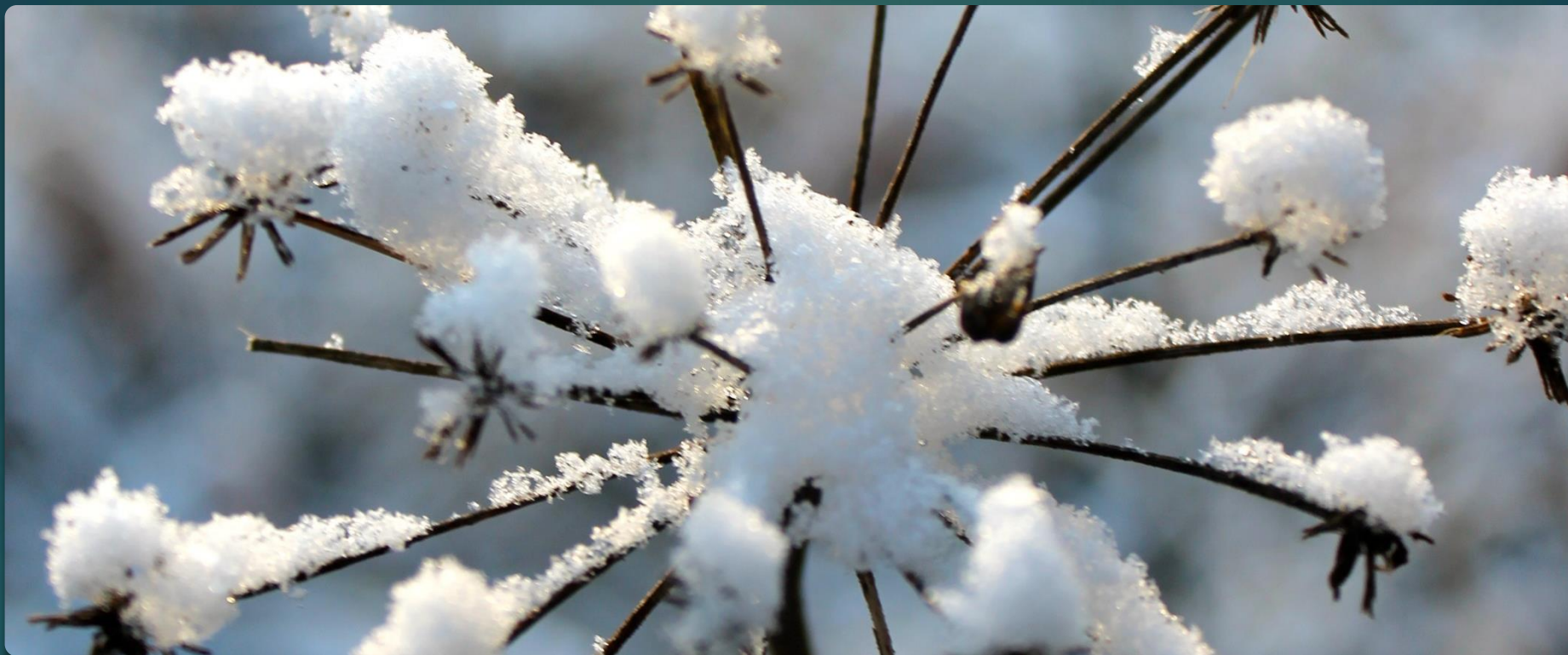
1.VAR AKTIV OCH RÖR PÅ DIG!

Att vara passiv är inte bra för dig

Hur kan fysisk aktivitet förbättra min psykiska hälsa?

Motion kan hjälpa dig:

- hantera stress
- Förbättra sömnproblem
- Förbättra din sinnesstämning
- Få bättre självförtroende



Motion kan dämpa ångest



2. VAR SOCIAL!

Se till att inte bli ensam, be om hjälp. Stöd även andra efter förmåga





INGEN ÄR RESILIENT PÅ EGEN HAND!

Viktigt att ha nära
relationer till andra och få
stöd





3. utveckla ett **flexibelt sinnelag** och upptäck dina sätt att klara dig!,-identifiera din egen stil att klara dig, våga upptäcka nya sätt....



Du har haft motgångar tidigare.. Vilka strategier har hjälpt dig att klara av dem och vilka strategier har **INTE** hjälpt dig!



Sjukdomar och andra motgångar medför negativa känslor och tankar..

Hur vi tänker påverkar hur vi mår ,- när vi oroar oss tänker vi på det som Kan hända som vi inte kan kontrollera .Försök hitta vila i att vara i nuet



"Sortera" vad **kan** jag påverka?,- gör det!
Vad kan jag **INTE** påverka? Försök anpassa dig till det



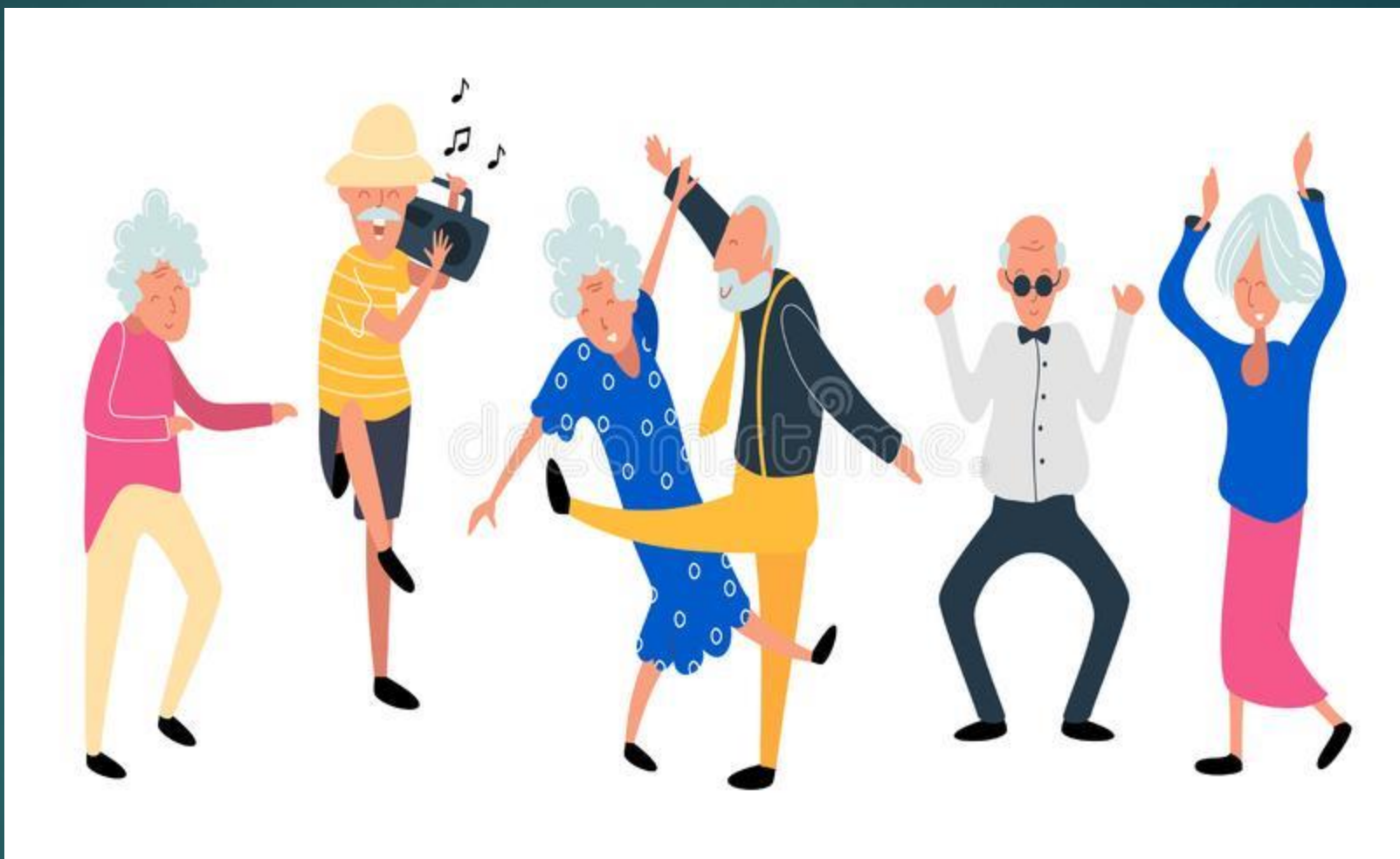
4.VÄRNA OM POSITIVA KÄNSLOR OCH ERFARENHETER SOM GER VÄLBEHAG

Tex sjukdomar leder till rädsla och negativa
känslor,- **DET BEHÖVS MOTKRAFTER**



*Dansa
samba
med mig*







5. NJUT AV NATUREN!



FÄRGERNA..



Och
Årstiderna





KÄNN
DOFTER
NA!

LYSSNA...



KÄNN
VINDEN..
SOLEN..

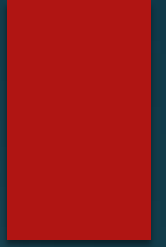


A close-up photograph of a dark, textured rock on the left side of the frame, meeting a body of water. The water is a deep blue-green color, with numerous bright, starburst-like reflections of sunlight scattered across its surface. The rock has a rough, weathered appearance with some visible cracks. The overall scene is bright and sunny.

Tack!

Tarja

Övning...



HUR KAN DU FÖRBÄTTRA DIN PSYKISKA HÄLSA?

FRÅGA DIG SJÄLV VAD DU NJUTER AV?, VARIFRÅN FÅR
DU KRAFTERDÅ MOTGÅNGARNA KOMMER?



















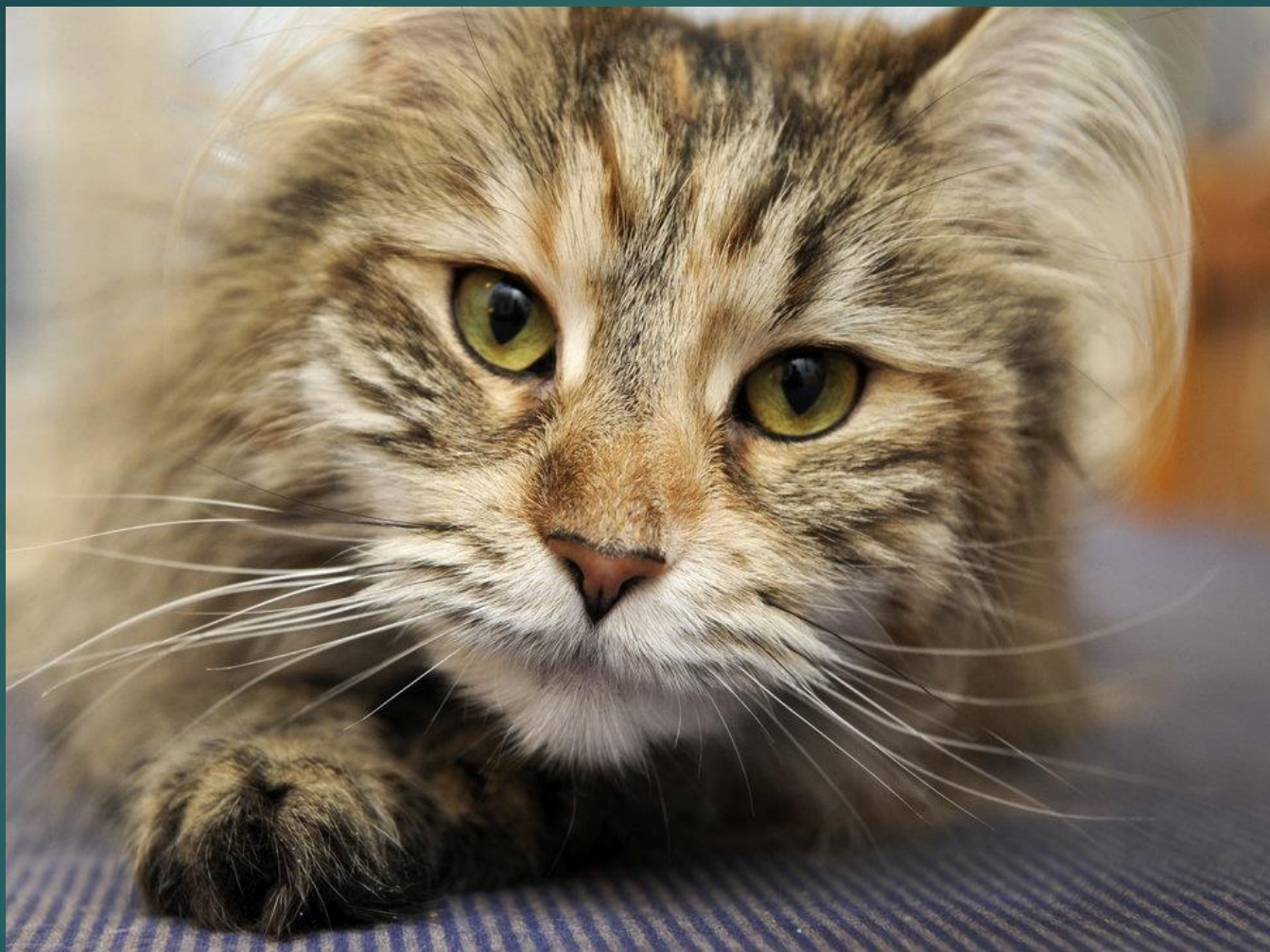
















1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	6	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----







