



MOLDE KOMMUNE

Ressurstjenesten

Livsstil



Rask Psykisk Helsehjelp

Livsstil

Her skal vi snakke om de livsstilsvanene som forskning viser er viktige elementer i forebygging av angst og depresjon. Tidligere har vi holdt oss til kognitive prosesser og hvordan tankene våre er med på å opprettholde angst eller depresjon. Vi har i den forbindelsen snakket om hvor viktig det er at man utfordrer eller stiller spørsmål ved sine egne tanker og deres innhold. Skulle det vise seg at tankene er uhensiktsmessige eller at de er mer angstskapende enn nødvendig, er det viktig at man jobber med å endre de til mer hensiktsmessige tanker.

Kosthold og psykisk helse

Vi skal nå snakke om hvordan kosthold påvirker vår mentale verden.

Forskning viser at maten du spiser kan gjøre deg mer utsatt for depresjon. Et kosthold bestående av mye stekt mat, søte desserter og bearbeidet kjøtt, øker faren for psykiske plager, mener britiske forskere ifølge BBC.



Et kosthold med store innslag av fisk, grønnsaker og frukt bidrar derimot til å holde deg mentalt frisk, sier forskerne ved University College London.

Helsedirektoratet har derfor oppfordret befolkningen til å spise minst fem frukter og grønnsaker per dag og da forhåpentligvis 3 grønnsaker og 2 frukt, dette fordi for mye frukt kan hos noen øke faren for høyt blodsukker. Vær også sikker på at du får i deg nok B₁₂, jern, vitamin D og Omega 3. For å dekke B₁₂ og jernbehovet ditt kan du spise litt rødt kjøtt ett par ganger i måneden. Vitamin D og Omega 3 behovet ditt dekker du ved å spise feit fisk, for eksempel makrell og laks. Er du vegetarianer er det viktig at du sjekker B₁₂ og jernnivået ditt regelmessig.

Oppgaven denne gangen er å sikre at kostholdet ditt er med på å forebygge, samt opprettholde en god og stabil mental helse.

Vi har derfor laget en 4 dagers matlogg som vi ber deg fylle ut. Skriv ned hva du spiser i løpet av de neste fire dagene.

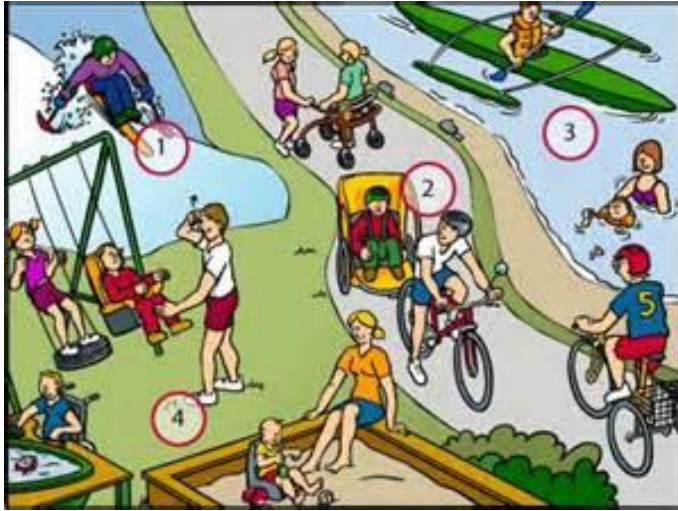
For mer informasjon om kostholdsråd - se www.hdir.no.

Matlogg

Navn: _____

Måltid og tidspunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Frokost kl.				
Mellom- måltid kl				
Lunsj kl				
Middag kl				
Kveld kl				

Fysisk aktivitet og psykisk helse



Det har lenge vært en forståelse for at det vi gjør over tid – vanene våre, påvirker hvordan vi har det. Vi vet at trening har innvirkning på vår mentale helse. Frem til nå har dette blitt forstått som at dess hardere og/eller hyppigere trening, for eksempel lange turer, hard løping eller vekttrening, dess bedre effekt. I dag viser forskning at bevegelse generelt er gunstig for en god og stabil mental helse - «mange bekker små, gjør en stor å».

Oppgaven i forhold til aktivitet er en kartlegging av dine daglige bevegelser og aktivitet. For å få en forståelse av ditt bevegelsesnivå har vi laget en ukes bevegelseslogg som vi ønsker at du skal fylle ut.

Søvn

Søvn er en av de faktorene som har betydning for helsen din. Alle trenger vi søvn, men hvor mye søvn vi trenger varierer fra person til person. Vi har alle opplevd netter med dårlig søvn, og har kjent hvilken innvirkning det kan ha på humøret og energinivået. De fleste har også kjent at dårlig søvn en natt ikke nødvendigvis har innvirkning på vår yteevne. Det som har vel så mye å si for hvor opplagte vi føler oss er kvaliteten på søvnen. Det vil si at mengden av den dype søvnen er vel så viktig som antall timer. Under dyp søvn får hjernen hvile og den kvitter seg med avfallsstoffer.

En god regel kan være at hvis man føler seg utvilt på dagtid, har man fått nok søvn, uavhengig av hvor mange timer man har sovet. Noen greier seg med mindre enn seks timers nattesøvn, mens andre trenger ni timer eller mer, for å fungere bra neste dag. Begge deler kan være normalt, men gjennomsnittet ligger på ca. syv timer.

Hvilke faktorer spiller inn i forhold til søvnen vår?



Søvn reguleres av flere ulike faktorer. Dette kan være søvnbehov, døgnrytme, vaner og hvilken mulighet du har til å sove. I hvilken grad man greier å sove er avhengig av samspillet mellom disse faktorene.

Søvntrykk

Hvor lenge du sover, er ikke avhengig av hvor lenge det er siden du sov sist. Døgnrytmen og hvor trøtt man er når man legger seg, bestemmer hvor mange timer man sover. Dette betyr at søvnlengden varierer etter når på døgnet man legger seg, nesten helt uavhengig av hvor lenge man har vært våken. Det kan bety at hvis du legger deg etter nattevakt og har vært våken i 20 timer, betyr ikke det at du sover lenge utover dagen. Antall timer i våken tilstand

bestemmer hvor dypt man sover, dette kalles søvntrykket. Det vil si at søvnbehovet bygger seg opp mens man er våken, og søvnen blir dypere jo lenger det er siden man sov sist.

Vaner

Vaner har også betydning for hvordan og når man sover. Sengetiden er ikke alltid når man er trøtt. Forskning har vist at mange er mindre trøtte om kvelden enn tidligere på dagen, som for eksempel sent på ettermiddagen. Likevel legger man seg stort sett til samme tid hver kveld, fordi man vet at man trenger et visst antall timer med søvn for å fungere neste dag. Søvnen er veldig avhengig av slike faste vaner, og en godt fungerende døgnrytme er nærmest en forutsetning for god søvn over tid.

Depresjon er en faktor som kan ha innvirkning på søvnen. Både kvaliteten og lengden på søvnen kan endres i forbindelse med depressive episoder. Hva som kommer først av depresjonen eller søvnforstyrrelsene er vanskelig å si, men de fleste har en opplevelse av dårligere kvalitet, hyppigere oppvåkninger og større vansker med å sovne om kvelden i forbindelse med en depresjon. Dette at man sjelden føler seg uthvilt har en negativ innflytelse på depresjonen, og depresjonen har en negativ innflytelse på søvnen. Derfor kan det å få bukt med sine søvnproblemer føre til bedring i de depressive symptomene.

En viktig faktor for bedre søvn er å registrere hvor mye du faktisk sover og hvor mye tid du tilbringer i senga. Vedlagt følger et skjema – søvnlogg, vi ønsker at du registrerer søvnmønsteret ditt den påfølgende uken.

SØVNDAGBOK

© Bjørn Bjorvatn

Navn: _____ Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen. Husk å notere dato.

Eksempel Ons-Tors Tors-Fre Fre-Lør Lør-Søn Søn-Man Man-Tirs Tirs-Ons
01.03.06

1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt evt alkoholinntak	5 mg Imovane 1 glass rødvin							
4. Når gikk du til sengs? Når skrudde du av lyset?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tok det fra lyset var skrudd av til du sovnet?	45 min							
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3							
7. Hvor lange var oppvåkingsperiodene (oppgi antall minutter for hver oppvåkning)?	15, 30, 80							
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15							
9. Når stod du opp?	06.40							
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett: 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1							

Stressmestring

Stress i seg selv er i utgangspunktet positivt. Det skjerper kropp og psyke til å prestere i selv farlige situasjoner. Det er når stresset vedvarer over tid, og en ikke lenger føler en mestrer utfordringene at stresset kan få negative konsekvenser. Det å ha mange arbeidsoppgaver og et hektisk arbeidsmiljø kan oppleves positivt for mange. Det finnes likevel en grense der presset blir større enn det en kan håndtere. Tålegrensen varierer fra person til person, og med en mengde faktorer rundt og utenfor selve arbeidet. Helsebelastningen avhenger av den enkeltes opplevelse av mestring og må sees i sammenheng med livssituasjonen for øvrig.



Påkjenningen kan bli særlig stor når du har en jobb med store krav til for eksempel tempo og konsentrasjon, og på samme tid har lite styring over hvordan jobben skal gjøres og når du kan ta pause. Økende krav fra både arbeidsgiver og kunder/klienter presser mange arbeidstakere på tiden. I tillegg kan egne ambisjoner om å gjøre en god jobb ha betydning.

Man skal i tillegg være klar over at manglende utfordringer også kan oppleves negativt. Resultatet av dette kan for noen bli negativt stress.

Symptomer på stress

Stress kan du oppleve på flere måter:

- Irritasjon
- Hjertebank
- Tørr i hals og munn
- Impulsiv adferd, følelsesmessig ustabil
- Trang til å gråte, springe vekk eller gjemme seg
- Manglende konsentrasjon
- Trett
- Skjelving
- Små lyder irriterer
- Stammer eller problemer med språket
- Problemer med å sove
- Rastløshet
- Økt bruk av sove- og beroligende medikamenter
- Alkohol- og stoffmisbruk
- Svettetokter
- Mageproblem
- Migrene/hodepine
- Nakke- og ryggsmertner
- Manglende appetitt
- Økt røyking

Enkelte reaksjoner går ikke like raskt over. Dersom du er eksponert for stress over lang tid, øker nivået av stresshormoner i kroppen. Selv med tre-fire ukers ferie, kan det være vanskelig eller umulig å komme ned på normalen. Da starter du på jobb igjen med for høyt stressnivå. Konsekvensen kan bli stressrelaterte sykdommer som kan gi en rekke ubehagelig fysiske og psykiske symptomer, som for eksempel depresjon, uro og angst, søvnløshet, muskelspenninger i nakke og skuldrer, hurtig åndedrett og spenningshodepine.

Stress og tankefeller

Bli oppmerksom på din «indre negative dialog», hvilke tankefeller du går i og øve deg så på å bryte disse, og bytt dem ut med mer løsningsfokuserede tanker. Øve deg på å se deg selv i konkrete, realistiske og positive fremtidige arbeidssituasjoner - det påvirker humør og innstilling. Bli oppmerksom på vanemessige tankemønstre; ved stress fokuserer man lett på negative aspekter som hindringer og trusler.

Type tankefeil	Definisjon og eksempel
Overgeneralisering	En enkelt negativ hendelse tas som bevis på at alt er galt. «Jeg fikk ikke dra på kurset, det blir aldri kurs på meg mer»
Diskvalifisering av det positive	Bare de negative sidene i en sak tillegges verdi. «Skal vi veilede de ansatte blir det ikke tid til annet»
Tankelesing	Man tror man vet hva andre tenker, uten å ha belegg for det. «Når sjefen ikke sa noe, er hun ikke fornøyd med meg»
Personliggjøring	Å se seg selv som årsak til hendelse man ikke har ansvar for. «at jeg beklaget meg er årsak til at vi ikke fikk høyere lønn»
Minimalisering	Å redusere betydningen av en prestasjon eller egenskap. «Årsmeldingen ble god, men det var jo også en enkel oppgave»
Bør og må	Rigide ideer om hvordan en selv, andre eller verden bør være. «En leder må forstå at jeg egentlig trenger støtte når jeg kjefter»
Stigmatisering	«Når sjefen ikke får til dette, er det fordi han er en elendig leder»
Katastrofetenkning	Forutsigelse av fremtiden med verst tenkelig utfall. «Dette vedtaket vil føre til totalt kaos på avdelingen».

Noen råd:

- Trening - forskning viser at god fysisk form gir bedre mestring av stress.
- Finn årsaken til stresset; hva gjør du for å skape og vedlikeholde stresset?
- Sett av tid til noe du liker hver dag, da har du noe å se frem til.
- Sunne levevaner gjør en bedre rustet til å møte stress; frisk luft, sunn mat, nok søvn.
- Skriv ned tankene; hva er tankespinn og hva er reelle problem?
- Oppmerksomt nærvær; konsentrer deg om den oppgaven du holder på med, ta en ting i gangen.
- Vær oppmerksom på pusten, legg hendene på magen og pust helt ned.
- Ta tre dype åndedrag for å bryte stress-sirkelen. Gjør dette til et vanlig pusterom regelmessig i løpet av dagen.

Livsstil i et kognitivt perspektiv

Etter at du nå har registrert ditt kosthold, bevegelsesnivå og søvnmønster samt identifisert ditt stressnivå, ser du kanskje at det er noe du ønsker å endre. Dette er ofte lettere sagt enn gjort. Neste trinn blir å bruke det du har lært om tanker, tankefeller – og hvordan negative tanker hindrer deg i å gjøre de endringene du ønsker å gjøre. Under følger to ABC-skjemaer med tankefeller som du nå har blitt godt kjent med. Velg de to temaene som er mest aktuelt for deg av de fire temaene i denne modulen og fyll ut skjemaene. Det viktige er å se på og erstatte negative tanker med mer hensiktsmessige alternative tanker. Dette vil hjelpe deg til å gjøre de endringene du ønsker å få til.

ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller - OPPGAVE 1

Situasjon – A - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	Tanker – B - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	Tankefeller – T - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	Støttende/alternative tanker – D - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	Ny følelse – E - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?

ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller – OPPGAVE 2

Situasjon – A - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	Tanker – B - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	Tankefeller – T - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	Støttende/alternative tanker – D - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	Ny følelse – E - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?