



GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
4. Lærðu af mistökum þínum.
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu.
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.



Með því að tileinka þér að hugsa jákvætt um lífið og tilveruna og hlúa markvisst að því sem styrkir geðheilsu þá ertu að stunda geðrækt.



Það er engin heilsa án geðheilsu

HUGSANIR OG TILFINNINGAR

Beint samband er á milli hugsana og hvernig okkur líður. Það er hægt að hafa áhrif á eigin hugsanir og líðan með því að einbeita sér að því sem veldur vellíðan, hlutum sem tengjast góðum minningum, myndum sem gleðja okkur og tónlist sem okkur finnst gott að hlusta á.

GEÐRÆKTARKASSI

Safnaðu hlutum í kassa sem vekja hjá þér gleði og góðar minningar og notaðu meðvitað til að láta þér líða vel.

Geðrækt



LÝÐHEILSUSTÖÐ

- lífið heil

Lýðheilsustöð · Laugavegi 116 · 101 Reykjavík
www.lydheilsustod.is





Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg líðan og gerir einstaklingnum kleift að lifa innihaldsríku lífi.

(Skilgreining Alþjóðaheilbrigðis-
málastofnunarinnar - WHO)



Allir hafa geðheilsu. Líkamlegir, andlegir og félagslegir þættir heilsunnar hafa áhrif hver á annan.



Einstaklingsbundið er hvernig við bregðumst við álagi. Hins vegar er jafn mikilvægt að bregðast skjótt við andlegum og líkamlegum kvillum.

ÁLAG HEFUR ÁHRIF Á LÍÐAN

Álag þarf ekki að vera slæmt en við þurfum að geta tekist á við það á jákvæðan hátt. Breytingar á borð við sjúkdóma, ástvinamissi, sambandsslit, gelgjuskeið, flutninga og að byrja í skóla geta valdið álagi. Það sama á við um jákvæðar breytingar eins og frí, giftingu, barnsfæðingu og breytingar í vinnuumhverfi.

GEÐRÆKT ER HEILSUEFLING

Með heilsueflingu beinir fólk sjónum að heilbrigði og hvernig megi styrkja eigin heilsu og annarra. Með geðrækt er lögð áhersla á að góð geðheilsa er mikilvægur þáttur í almennu heilsufari.

GEÐRÆKT ER allt það sem hlúir markvisst að og byggir upp geðheilsu. Forsenda hennar er að við séum meðvituð um eigin geðheilsu og þá þætti sem hafa áhrif á hana.

FORSENDUR FYRIR VELLÍÐAN ERU:

- Góð heilsa; andleg, líkamleg og félagsleg.
- Meðvitund um það sem getur haft slæm áhrif á heilsuna.
- Að þekkja ráð við því sem ógnar heilsu.
- Góð sjálfsmýnd - að vera sátt/ur við sjálfa/n sig, þekkja kosti sína og galla.
- Að geta tekist á við vandamál og erfiðleika á jákvæðan hátt.

Við berum ábyrgð á eigin heilsu og eigin líðan. Ekki er þar með sagt að það sé okkur að kenna ef okkur líður illa. En það er á okkar ábyrgð að takast á við það sem veldur vanlíðan, með hjálp annarra ef við þurfum.

ÞAÐ SEM GETUR ÓGNAÐ EÐA STYRKT GEÐHEILSU ER TIL DÆMIS:

ÓGNAÐ

- Streita
- Áhyggjur
- Kvíði
- Ónógur svefn
- Sorg
- Einmanaleiki
- Slæm sjálfsmýnd

STYRKT

- Slökun
- Reglubundin hreyfing
- Áhugamál
- Félagslíf
- Vinátta
- Sterk sjálfsmýnd

VIÐBRÖGÐ VIÐ ÁLAGI

Hafa ber í huga að hóflegt álag getur verið hvetjandi en óhóflegt álag eða áföll geta verið skaðleg og jafnvel valdið:

- Vöðvabólgu
- Bakverk
- Langvinnum höfuðverkjum
- Punglyndi
- Magasári
- Hjartsláttartruflunum
- Háþrýstingi
- Kvíða

MERKI UM GEÐHEILSUVANDA

Eðlilegt er við ákveðnar aðstæður að finna fyrir depurð, reiði, sektarkennd, kvíða eða ótta. En þegar þessar tilfinningar vara lengi, án gildrar ástæðu, getur það verið merki um geðheilsuvanda sem bregðast þarf við.

