

## Hvað er góð geðheilsa og hvernig getum við gert hana betri?

Hugtakið geðheilsa felur ekki aðeins í sér að vera laus við hvers kyns geðsjúkdóma. Að rækta eigin geðheilsu felst í því að líða vel, þroskast og horfa jákvætt á sjálfan sig. Ef okkur líður vel þá aukast líkurnar á árangri í starfi, ánægjulegum samskiptum við vini og fjölskyldu, að geta aðlagast og haft stjórn á breytingum í kringum okkur. Þetta eru allt mikilvæg atriði sem við viljum að séu í lagi. Aðrir þættir sem hafa verið tengdir við góða geðheilsu er sjálfstæði og trú á eigin getu. Við erum í raun þeir aðilar sem þekkja okkar eigin líðan og heilsu best. Því er það afar mikilvægt að við séum meðvituð um hvað felst í góðri geðheilsu og hvernig má vinna að því að gera hana betri.

Hér fyrir neðan eru nokkrir góðir punktar sem og tenglar inn á síður um ýmis mikilvæg efni sem vert er að skoða og velta fyrir sér.

---

Allir hafa vissulega sína skoðun á því hvernig sé best að lifa en í bók sinni *Lítill leiðarvísir* um lífið tekur Jackson Brown saman nokkur heillaråd sem eiga ágætlega við þegar hugsað er um geðrækt. Hér eru nokkur dæmi úr bókinni sem kom út í þýðingu Þórarins Eldjárns:

- „Lifðu ekki um efni fram“
- „Gróðursettu tré á afmælinu þínu“
- „Geymdu þér ekki að gleðjast“
- „Viðurkenndu mistök þín“
- „Hafðu góða stjórn á skapi þínu“
- „Láttu ekki eignir þínar eignast þig“
- „Vertu brosmildur. Það kostar ekkert, en verður ekki metið til fjár“



### Fleiri hollráð:

*Sjálfstraust* er einn mikilvægasti þátturinn í góðri geðheilsu. Ef við erum ánægð í þeim líkama sem við erum í, ánægð með það sem við erum að gera og fleira slíkt þá getur sjálfstraust okkar aukist. Ef okkur gengur vel og við hugsum jákvætt, tökumst á við erfiðleika og getum aðlagast okkur að breyttum aðstæðum, þá eru ýmsir vegir færir og aukið sjálfstraust fylgist oft að í því sambandi. Aukið sjálfstraust eykur einnig líkur á heilsutengdri hegðun eins og minni drykkju, bættri næringu og aukinni hreyfingu.

Það er mikil *streita* allt í kringum okkur. Hraðinn á fólki er oft mikill og það er margt að gerast á sama tíma. Álagið eykst í skólanum og við finnum fyrir mismunandi kröfum úr ólíkum áttum. Það er afar mikilvægt að reyna að átta sig á hvers kyns streitueinkennum sem við kunnum að finna fyrir. Ef við þekkjum einkennin getum við lýst þeim og fundið leiðir til þess að glíma við þau á margvíslegan hátt. Við getum reynt að koma í veg fyrir aðstæður þar sem við finnum fyrir mikilli streitu með því að takast á við ástæðurnar sem liggja að baki streitunni eða gert mikilvægar breytingar á lífsstíl eða öðru sem getur hjálpað manni í baráttunni við streitu.

Að minnast á mikilvægi *svefns* er aldrei of oft gert. Unglingar þurfa sérstaklega góðan og reglubundinn svefn til að líða vel. Við könnumst öll við það að líða illa, vera pirruð, ná ekki

að einbeita okkur og það sé erfitt að taka ákvarðanir. Þessa þætti má oft rekja til of lítils svefns, niðurstaðan er einfaldlega andleg vanlíðan. Svefn sér um að viðhalda virkni í heilanum og jafnvægi í taugakerfinu okkar svo hann er einnig mikilvægur fyrir líkamlega heilsu. Að viðhalda ákveðinni reglu á svefntíma er talið mikilvægara en lengd svefns. Annríki í lífi og starfi krefst um 7-8 tíma svefns. Síðan má alls ekki gleyma mikilvægi þess að hreyfa sig vel og borða hollan og næringarríkan mat.

---

## **Þessar stuttu setningar segja oft meira en mörg orð, en þau kallast Geðorðin 10:**

Hugsaðu jákvætt það er léttara

– Geðorð 1

Hlúðu að því sem þér þykir vænt um

– Geðorð 2

Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir

– Geðorð 3

Lærðu af mistökunum þínum

– Geðorð 4

Hreyfðu þig daglega – það léttir lundina

– Geðorð 5

Flæktu ekki líf þitt að óþörfu

– Geðorð 6

Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig

– Geðorð 7

Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup

– Geðorð 8

Finndu og ræktaðu hæfileika þína

– Geðorð 9

Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

– Geðorð 10

---

## **Ýmsar upplýsingasíður eru til á netinu þar sem maður getur skoðað og glöggvað sig betur á ýmsum þáttum sem skipta máli:**

*Streita – slökun:* <http://www.landlaeknir.is/?pageid=701>

-Frekari upplýsingar um streitu er að finna á vef Landlæknisembættisins.

*Námstækni:* <http://nams.is/namstaekni/index.htm>

-Á vef námsgagnastofnunar má finna hagnýtar upplýsingar um námstækni og hvernig megi stuðla að sem bestum árangri í námi.

*Prófkvíði:* [http://www2.hi.is/page/namsradgjof\\_profkvidanamskeid](http://www2.hi.is/page/namsradgjof_profkvidanamskeid)

-Á vef Náms- og starfsráðgjafar HÍ má finna upplýsingar um prófkvíða á pdf skjölum.

*Prófkvíði:* [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=3592](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=3592)

-Hvað er prófkvíði? Grein á vefnum doktor.is.

---

Pekking á geðheilbrigði hefur verið skilgreind sem þekking á geðsjúkdómum ásamt viðhorfum til þeirra. Þekking á geðheilbrigði felur í sér færni til að átta sig á einkennum og vitneskju um hvert skuli leitað eftir hjálp og þróað jákvæð viðhorf.

### **Á eftirfarandi tenglum eru upplýsingar um einkenni helstu geðraskana:**

*Þunglyndi:*

Doktor.is : [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=3257](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=3257)

*Kvíði:*

Doktor.is : [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=3879](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=3879)

*Færni:*

Doktor.is : [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=3794](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=3794)

*Geðhvörf:*

Doktor.is : [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=4138](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=4138)

*Geðklofi:*

Doktor.is : [http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=420](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=420)

---

### **Auk þess veita neðangreindar vefsíður upplýsingar um áfengi og vímuefni auk upplýsinga um efni af sálrænum toga.**

*Áfengi og vímuefni - almennt efni um áfengi og vímuefni:*

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=allar&maintree=109](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=allar&maintree=109)

*Upplýsingar um efni af sálrænum toga:*

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=allar&maintree=115](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=allar&maintree=115)

---

## Hér eru tenglar á vefsíður þar sem hægt er að taka stutt sjálfspróf.

*Hvernig er geðheilsan mín?:*

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=9&pid=29>

*Vellíðunarkvarðinn:*

<http://www.landlaeknir.is/Pages/293>

*Áhyggjur og kvíði: Hef ég sífellt áhyggjur af öllu?:*

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=8&pid=11>

*Er ég með prófkvíða?:*

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=7&pid=11>

*Bara óhress eða gæti það verið þunglyndi?:*

<http://www.landlaeknir.is/?pageid=292>

*Er ég Internet fíkill?:*

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=14&pid=33>

---

Ef að þig vantar að tala við einhvern, ef að þú ert í vandræðum með eitthvað eða vantar einhvers konar aðstoð þá er gott að vita af náms- og starfsráðgjöfunum hér í Kvennó.

Það er ekkert vandamál of lítið eða of stórt. Ef að þér líður illa eða ef þig vantar upplýsingar, frekari úrræði eða eitthvað slíkt, ekki hika og ekki segja á morgun.

Náms- og starfsráðgjafarnir eru til staðar fyrir þig og bjóða þig ávallt velkomna/velkominn.

Skrifstofur náms- og starfsráðgjafa eru á 2. hæð í Uppsölum.

Náms- og starfsráðgjafar eru:

Ingveldur Sveinbjörnsdóttir

Beinn sími: 580 - 7614

Netfang: [ingveldurs@kvenno.is](mailto:ingveldurs@kvenno.is)

Hildigunnur Gunnarsdóttir

Beinn sími:

Netfang: [hildigunnuarg@kvenno.is](mailto:hildigunnuarg@kvenno.is)

---

Efni fengið frá Geðspekivef Háskóla Íslands 2010

[http://ged.hi.is/vefur\\_um\\_gedheilbrigdi\\_og\\_gedraekt](http://ged.hi.is/vefur_um_gedheilbrigdi_og_gedraekt)

