

PSYKISK HELSE

Alle har det

Hva er psykisk helse

- Mennesker som hører stemmer i sine hoder, kan f.eks. ha schizofreni. Og de som har storslåtte ideer - som tror de er Jesus eller konge - kan ha en form for manisk-depressiv (bipolar) sykdom.
- Men oftere er svaret mindre klart. Hvis du ikke kan holde en tale, betyr det at du har en sykdom (panikklidelse) eller at det bare er "nerver"? Hvis du er lei deg og er mismodig, betyr det bare at du er litt utafør, eller har du en depresjon som du kanskje trenger behandling for?
- Så, hva er normalt?

Psykisk helse

- WHO sin definisjon på god psykisk helse er:
- ”En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.”

Psykisk helse

- En visjon er at alle mennesker skal ha en mulighet til å leve et liv basert på uavhengighet, selvstendighet og mestring.

Psykisk helse

- Mange opplever å få psykiske problemer i løpet av livet. Ulike former for samtaleterapi, psykososiale tiltak og medikamenter er de vanligste behandlingsformene ved psykiske problemer og psykiske lidelser

Psykisk helse

Halvparten av alle nordmenn opplever i løpet av livet å måtte oppsøke lege fordi de sliter med tunge tanker, er utbrent, har angst, depresjon eller andre psykiske problemer.

Noen blir alvorlig syke over lang tid, mens de aller fleste har problemer i perioder og blir bedre igjen, dersom de raskt får den hjelpen og forståelsen de trenger.

Psykisk frisk-syk?

- Vi snakker hele tiden om mennesker med psykiske problemer, men hvem har ikke det egentlig? I allefall mer eller mindre grad. Men hvem er psykisk friske? Og hva går det ut på å være frisk? Er det fravær av syk eller noe mer?
- **Hva er psykiske plager og lidelser?**
- Psykiske **lidelser** er psykiske plager med en intensitet som gjør at de kan diagnostiseres i henhold til ICD-10 . Skillet mellom lettere psykiske lidelser og alvorlige psykiske lidelser er ikke godt faglig etablert i detalj. Enkle fobier, andre avgrensede angstlidelser, lettere til moderate depresjoner, lettere spiseforstyrrelser, lettere ruslidelser m.m. defineres som lettere psykiske lidelser.
- Eksempler på diagnoser kan være depresjon , schizofreni og bipolar lidelse.

Psykisk frisk - syk

- Alle har vi en psykisk helse
- Ulike opplevelser og erfaringer, og genetikk gjør at vi er ulikt disponert for å bli psykisk syk.
- Annethvert menneske blir så plaget at det defineres som en lidelse i løpet av livet
- Ulike aktiviteter, nettverk, sosiale forhold kan være forbyggende og helende

Psykisk helse og fysisk aktivitet

- I tillegg til ulike behandlingsformer, er effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode vitenskapelig godt dokumentert ved enkelte former for psykiske problemer og lidelser.
- **Effekter av fysisk aktivitet som behandling**
- Mindre angst og depresjon
- Demper abstinens
- Gir bedre selvbilde og selvtillit
- Bedre søvn
- Økt følelse av mestring
- Bedre sosial funksjon
- Bedre livskvalitet
- Sosialt felleskap

Rusrehabilitering og fysisk aktivitet

- Mellom 10 og 20 prosent av befolkningen får en ruslidelse i løpet av livet.
- Pasienter med ruslidelser har ofte også andre psykiske lidelser og kroppslige sykdommer
- **Ruslidelser** kan brukes som en samlebetegnelse på skadelig bruk av rusmidler og rusmiddelavhengighet.
- **Skadelig bruk** kalles ofte misbruk og innebærer bruk av rusmidler i et mønster som gir fysisk eller psykisk helseskade.
- **Rusmiddelavhengighet** kjennetegnes vanligvis av at bruker har et sterkt ønske om å ta rusmiddelet, vansker med å kontrollere bruken av det, fortsatt bruk til tross for skadelige konsekvenser og at stoffbruken får prioritet foran andre aktiviteter og forpliktelser. Ved rusmiddelavhengighet vil man også se en toleranseutvikling (tilvenning, behov for økende doser) hos personen, og noen ganger avvenningssymptomer (abstinenser). Disse symptomene varierer mellom type rusmidler i uttrykk, alvorlighetsgrad og varighet.

Rusrehabilitering og fysisk aktivitet

- *"Jeg husker veldig godt en mann som hadde vært rusavhengig i mange år og som nå hadde blitt nykter, eller var i LAR. Hans drøm var å begynne med dykking og det ble avklart med lege at det var greit, så han tok dykkersertifikat og ble med i en dykkerklubb. Og da husker jeg han sa at endelig følte han at han var noe annet enn rusavhengig. Han var også dykker og hadde fått en ny identitet i forhold til det, og det gjorde at han turte å søke jobb. Og i intervju situasjonen var han åpen om sin fortid samtidig som han kunne si at han var dykker og at han derfor ikke bare var tidligere rusavhengig. Så det å skape nye arenaer, skape nye kontakter er viktig. Disse menneskene har sitt miljø og det kan være vanskelig å bli revet bort i fra et miljø som de tross alt er knyttet til. Det å skape et nytt miljø er ikke lett sånn på egenhånd".*
- (Historie fra en av informantene fra en nabokommune)
 - Bacheloroppgave Trond Sauvik og Anita Sørhaug Jacobsen
 - Universitetet i Agder
 - Fakultet for helse- og idrettsvitenskap
 - Vernepleie, bachelorprogram
 - 02.05.2013

Rusrehabilitering og fysisk aktivitet

- Stigma, stempling, identitet og selvbilde
- En rusmisbruker bruker mye av tiden sin på å skaffe seg rusmidler, og den resterende tiden forsvinner i rusen. Når en person skal slutte å ruse seg trenger personen noe å fylle hverdagen med. Det vil derfor være nødvendig å bryte sitt sosiale nettverk og dette kan være en stor utfordring (Mydland, 2005). Friluftsliv og fysisk aktivitet kan være med på å fylle tomrommet etter rusen og kan gi tilgang til nye sosiale miljøer (Martinsen, 2008).

Eks. fra Bergensklinikkene

- **Trening som terapi for mennesker med rus- og psykiatrilidelser**
- Treningsterapi er allsidig og tilpasset fysisk trening - både individuelt og i gruppe. Treningsterapi blir i Stiftelsen Bergensklinikkene definert som ulike fysiske aktiviteter (fysisk utfoldelse, utholdenhet, styrke, koordinasjon, balanse, motorikk, avspenning, friluftsliv, lek, ol.) som er planlagte, strukturerte og som stadig gjentatte kroppslige bevegelser for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere komponenter i forhold til pasientens problematikk – psykisk og fysisk helse (SBK 2012).
- Deltakerne har i tre måneder trent systematisk tre ganger i uken. Sammen med prosjektansvarlige laget de sin individuelle treningsplan, som blant annet bestod av trening på treningssteder, aktiviteter i gymsal, basseng og i naturen. Treningen har vært av ulik karakter, med innhold av utholdenhet, styrke, koordinasjon, balanse og motorikk, med mer.

• *Thomas Dahl Oro, fagansvarlig for treningsterapi ved Stiftelsen Bergensklinikkene*

Sammenligning – positive effekter av rusmidler og fysisk aktivitet

Harald Munkvold (2005) har laget en oversikt der pasienter har sammenlignet positive effekter av rusmidler og positive effekter ved å være fysisk aktive.

Positive effekter – Rusmidler

Ruseffekt

Økt velvære, følelse av ro, avslappethet og balanse.

Bedre søvn

Mindre angst

Depresjon avtar og stemningsleiet heves.

Tankestopper

Økt viljestyrke

Bedre selvtillit

Bedre selvbilde

Følelse av bedre sosial fungeringsevne og bedre sosial kontakt.

Følelse av bedret livskvalitet.

Positive effekter – Trening / Fysisk aktivitet

Ruseffekt

Økt velvære, følelse av ro, avslappethet og balanse.

Bedre søvn

Mindre angst

Depresjon avtar og stemningsleiet heves.

Tankestopper

Økt viljestyrke

Bedre selvtillit

Bedre selvbilde

Reell bedret sosial fungeringsevne og bedre sosial kontakt.

Reell bedret livskvalitet.

Erfaringer fra Bergensklinikken

- **Sitater fra deltakerne har vært:**

- Det at jeg har deltatt i prosjektet har gjort at jeg får mer ut av dagen.
- Det å ha faste avtaler er en nødvendighet for meg.
- Struktur og aktivitet gjør meg mer fokusert.
- Jeg opplever sånn mestring med trening.
- Det å bli sliten på en annen måte gjør meg godt.
- Oppfølging og det å ha bli sett har vært viktig for meg.
- Det å møte andre å gjøre noe positivt gir meg en god opplevelse.



Treningsterapi er en form for terapi som deltakerne selv kan implementere i egen hverdag etter prosjektperioden. Det har derfor vært viktig at deltakerne selv har funnet sine aktiviteter, noe som vil øke sjansen for de fortsetter med trening systematisk. Fysisk aktivitet og trening er «ferskvare» og man må «fylle» på for å holde den fersk. Terapiformen kan gjerne benyttes flere ganger om dagen. Man trenger verken mye utstyr eller avanserte teknikker.

Erfaringer fra Bergensklinikken

- Erfaringen der er at deltakerne endrer fokus fra smerte og problemer til egne ressurser og mestring. Ikke rent få lever dagevis på minnene fra de ulike aktivitetene som de har gjennomført. **Alt helsefremmende**

Konklusjon:

- Det finnes masse erfaringer og forskning på at fysisk aktivitet bedrer den psykisk helsen, og at fysisk aktivitet kan være med på å øke sannsynligheten for rusrehabiliteringen gir gode erfaringer, og nye relasjoner = derfor
TRENINGSKONTAKTER
- Takk for meg 😊