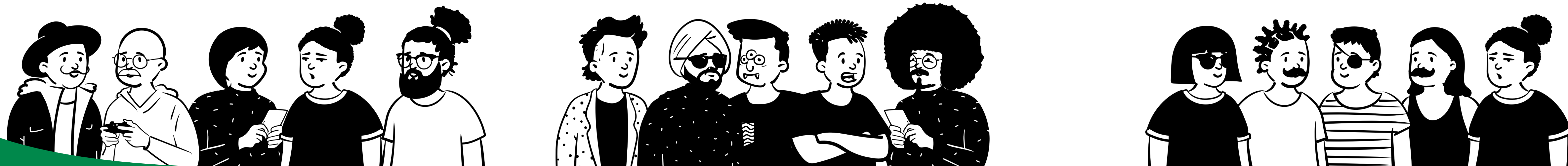




VALDEMARSVIKS
KOMMUN

Utbildningspaket - Psykisk hälsa

Del 1



1

Vad är psykisk hälsa?

2

Psykisk hälsa och stigma

3

Myter om suicid

Del 1 - Psykisk hälsa

Syfte:

1. Att öka kunskapen om vad psykisk hälsa är
2. Ge exempel på hur man kan ta hand om sin psykiska hälsa.



Tidsåtgång
15–30 minuter



Möjlighet att visa
film med ljud

Att tänka på

Alla i rummet har olika kunskaper,
upplevelser och erfarenheter av
psykisk hälsa och ohälsa.

Diskutera två och två (eller i mindre grupper)

- Vad är psykisk hälsa för dig?
- Hur påverkas vardagen av vår psykiska hälsa?



! Stäng av helskärmsläge om videon inte går att klicka på.

Film från Folkhälsomyndigheten. Längd 4.26 minuter.
Klicka på bilden för att komma till filmbiblioteket.
Spela sedan filmen "Vad är psykisk hälsa?"

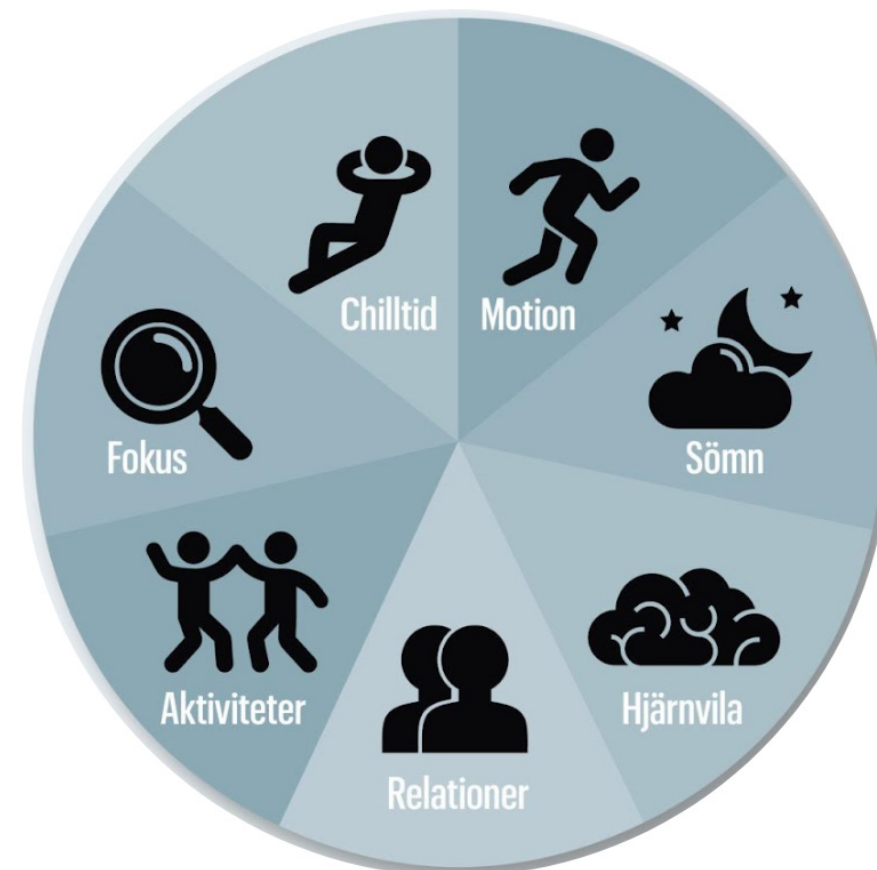
Manuell adress: <https://share.mediaflow.com/se/?GUCEJEW8QM>

Reflektion - diskutera

Vilka riskfaktorer/skyddsfaktorer finns det på arbetsplatsen som påverkar den psykiska hälsan?

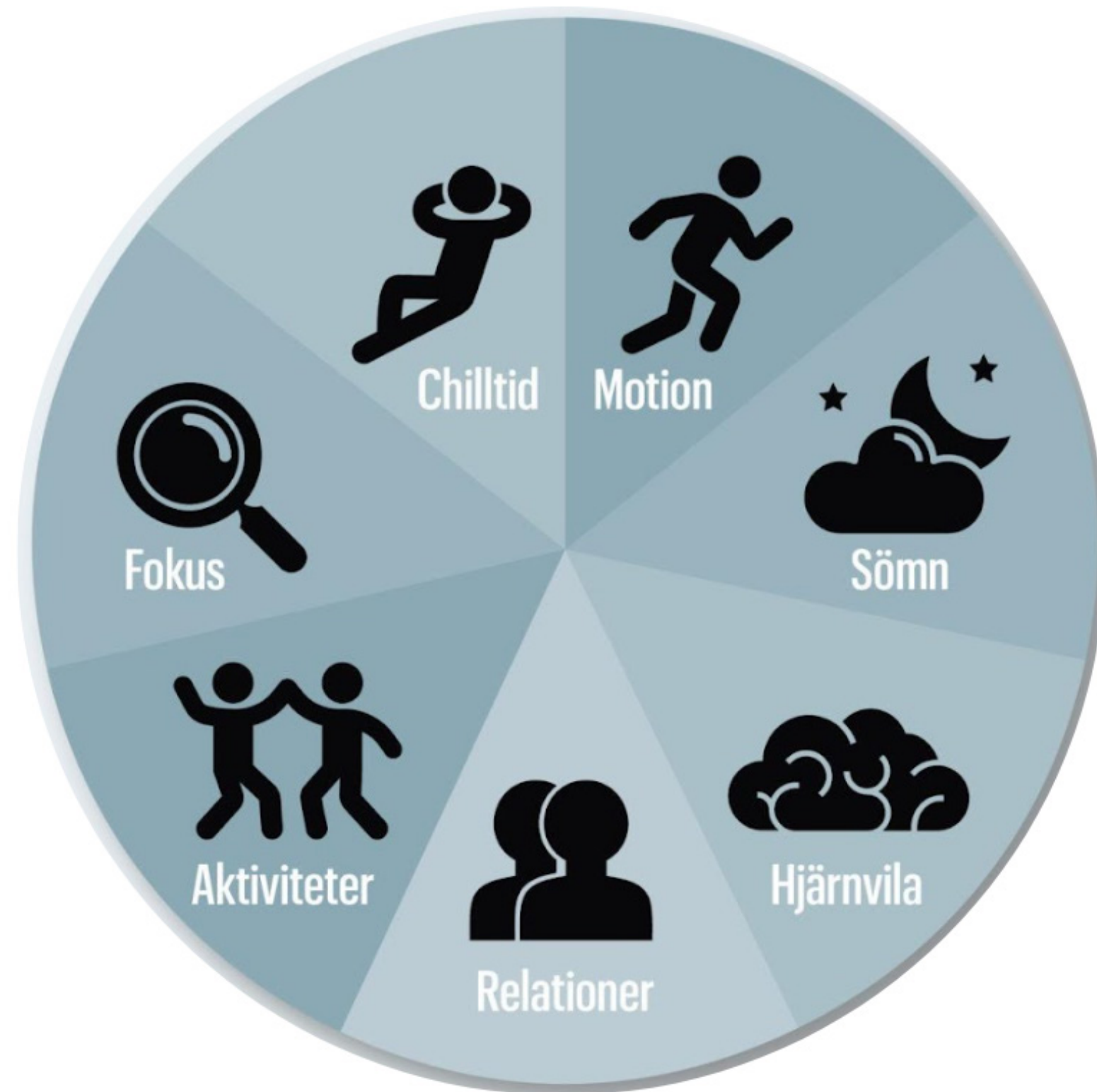
Den mentala tallriksmodellen

- Sju grundläggande behov som behöver få ta plats i livet för den mentala hälsans skull



Om tallriksmodellen

Healthy mind platter har funnits länge men den finns nu konverterad till svenska av Sissela Nutley. Hon har doktorerat i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet med fokus på hjärnans utveckling.



Forskning har visat att det finns sju kategorier av aktiviteter som kan hjälpa oss till ett ökat psykisk välbefinnande om vi får med dem regelbundet i våra liv.

Alla tårtbitar behöver inte vara jämnt fördelade över ett dygn.

För sömn och motion finns det forskningsstöd för hur många timmar per dag som de flesta behöver för att må bra.



Motion

Hur mycket motionerar du per dag? Pulshöjande aktivitet per vecka?



Sömn

Hur mycket sömn får du per natt? Rekommenderat 7-9 timmar per natt.



Hjärnvila

Tid när din egen hjärna får styra. Ej stimulerad av exempelvis mobiltelefon.



Relationer

Hur mycket umgås du med andra? Helst IRL.



Aktiviteter

Tid för meningsfull fritid. Exempelvis dans, träning, spela musik.



Fokus

Tid för att fokusera på något utan distraktion.



Chilltid

Ger du dig själv någon kravlös "chilltid"? Pyssla med något roligt, slösurfa.

Reflektera tyst 1 minut: Finns alla tårtbitar regelbundet med i ditt liv?



Motion

Hur mycket motionerar du per dag? Pulshöjande aktivitet per vecka?



Sömn

Hur mycket sömn får du per natt? Rekommenderat 7-9 timmar per natt.



Hjärnvila

Tid när din egen hjärna får styra. Ej stimulerad av exempelvis mobiltelefon.



Relationer

Hur mycket umgås du med andra? Helst IRL.



Aktiviteter

Tid för meningsfull fritid. Exempelvis dans, träning, spela musik.



Fokus

Tid för att fokusera på något utan distraktion.



Chilltid

Ger du dig själv någon kravlös "chilltid"? Pysla med något roligt, slösurfa.

Diskutera: Är det något område ni tycker saknas i modellen?

Avslutningsvis

Vad kan vi förändra på vår arbetsplats utifrån innehållet idag? Finns det något vi bör jobba vidare med?

Vad tar ni med er från dagens pass?

Presentationen hittar du på kommunens intranät.

Läs mer

- Om Psykisk hälsa på 1177.se
- Om Självmordstankar på 1177.se
- Webb sidan [Din psykiska hälsa - Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se/din-psykiska-halsa)
 - Psykisk hälsa på valdemarsvik.se/psykiskhalsa

Stöd och hjälp

- Kontaktuppgifter finns samlade i en broschyr på

valdemarsvik.se/psykiskhalsa

- Företagshälsovården



Mår du akut dåligt och funderar på att ta ditt liv, ring 112 eller närmaste psykiatriska akutmottagning.



Kontaktuppgifter

Maria Feltborn, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor BUAK.

maria.feltborn@valdemarsvik.se

Basma Milton, samordnare för suicid och psykisk hälsa, sektor Stöd och omsorg.

basma.milton@valdemarsvik.se

Emelie Nisu, folkhälsoutvecklare, kommunchefens stab.

emelie.nisu@valdemarsvik.se