

Temagruppe om mental sundhed

Sundbynetværk d. 29. aug. 2013

Mental sundhed er:

- Relevant for syge og raske
- Mindre end "lykke", men mere end fravær af sygdom. Men fremme af mental sundhed kan give mulighed for at leve et godt liv og selv definere lykken.



Mental sundhed definition

- Who's definition på mental sundhed: *en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet.*
- "Ingen sundhed uden mental sundhed"
- Mental sundhed synonym med psykisk sundhed. SST anvender "mental sundhed" understreger at fremme af mental sundhed har et bredere sigte end blot forebyggelse af psykisk sygdom



Forskellige modeller for mental sundhed

Den negative model for mental sundhed

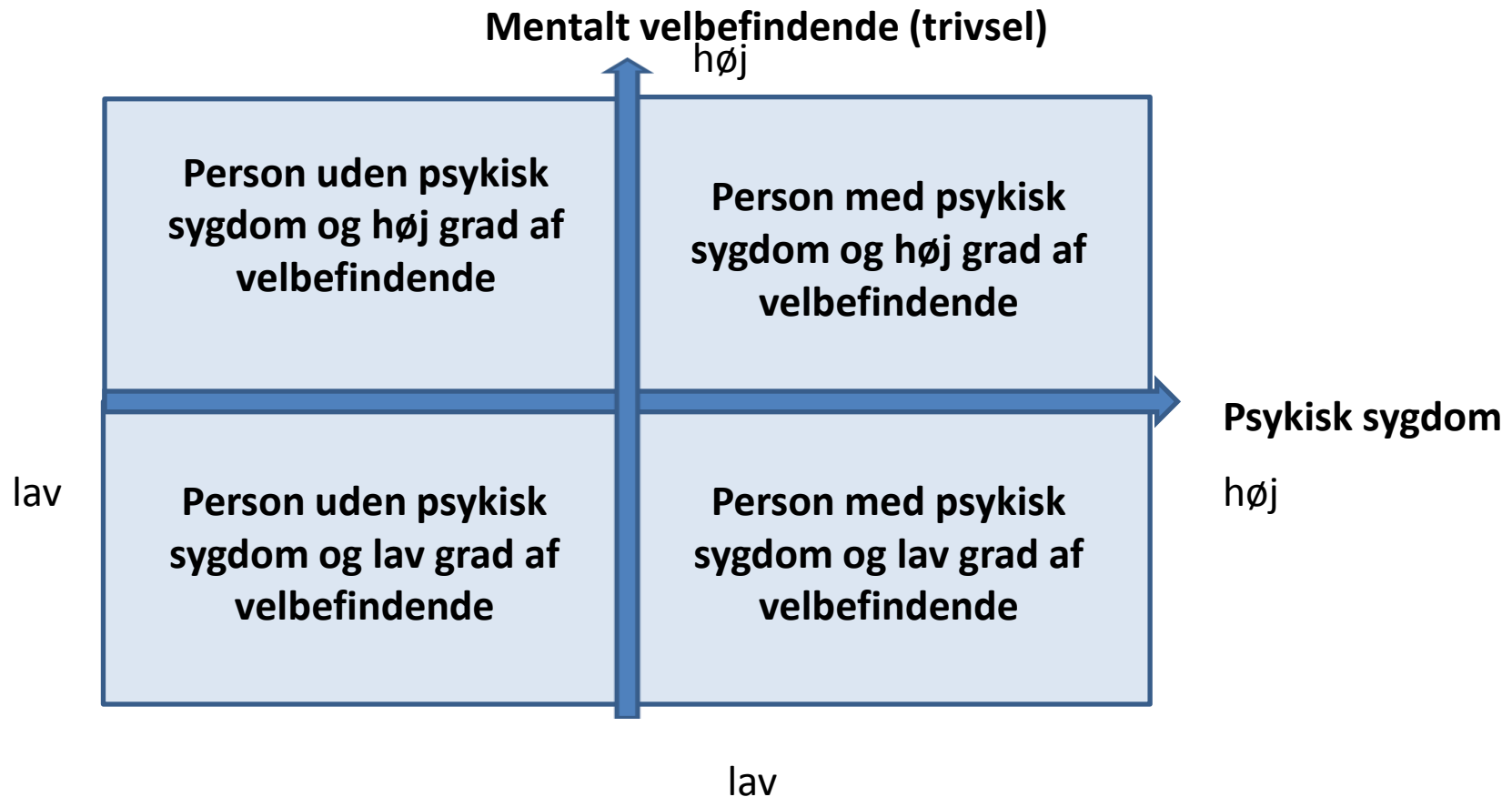
Psykisk sygdom

**Fravær af psykisk sygdom =
Mental sundhed**

Den positive model for mental sundhed

Mental sundhed = psykisk velbefindende

Todimensionel model for mental sundhed



Tudor 1996

Mental sundhed

- Fremme af mental sundhed er ikke kun rettet mod at reducere psykisk sygdom, men:
- At mental sundhed er en ønskværdig tilstand (intrinsisk værdi)
- Og et sæt af evner, der er vigtige for at opnå sundhed mere generelt



Kritik af forebyggelsespakken for mental sundhed

- Udgangspunkt i pakken, men ikke bundet af den.
- Det der bidrager til mental sundhed, fylder ikke i pakken, fx sport, kultur, natur
- Fokus på det der holder msk raske og fremmer mental sundhed
- Bedre dokumentation for hvor meget kommunerne kan spare på at investere i at bedre den mentale sundhed



Negativ og positiv dimension af mental sundhed

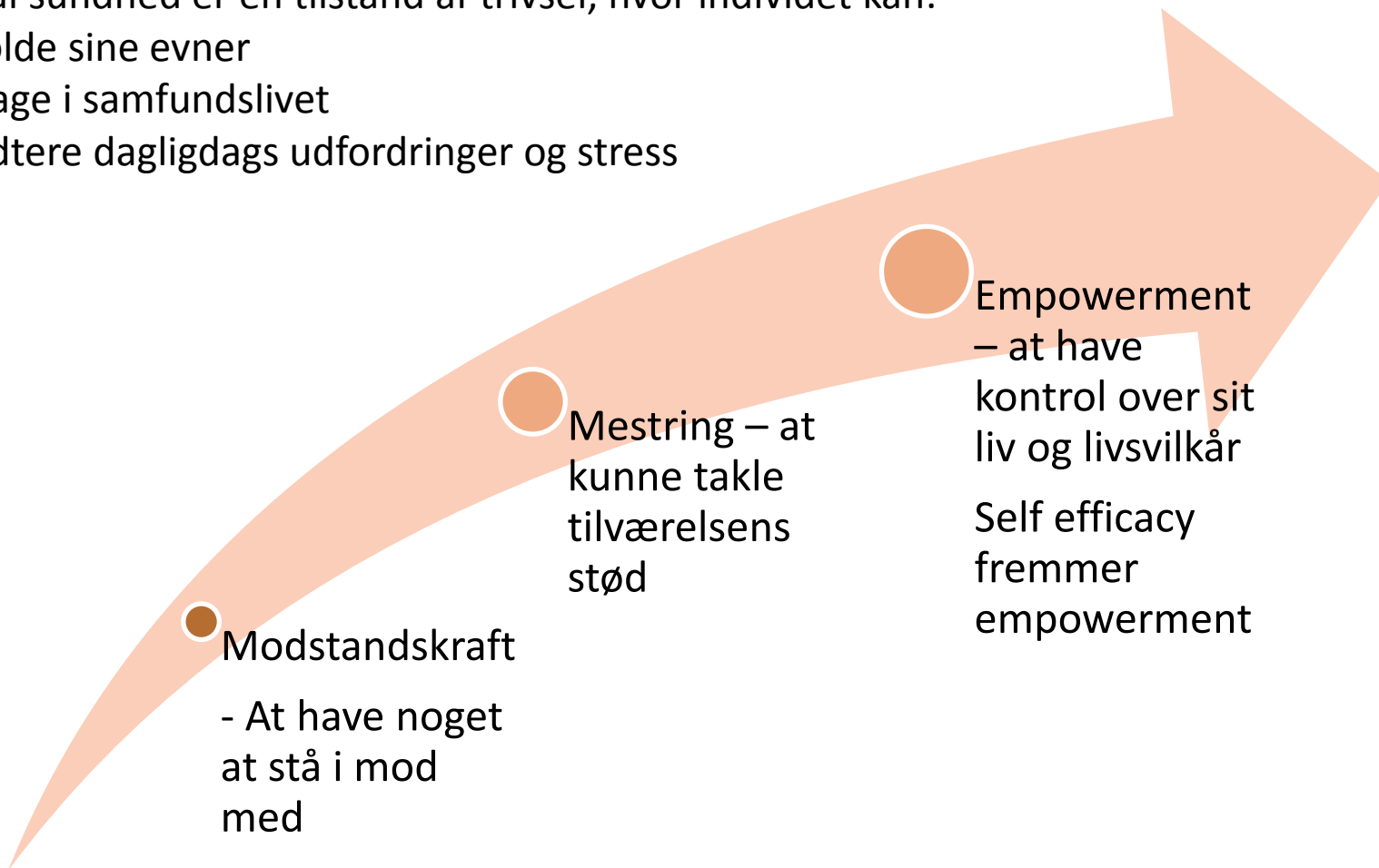
Positiv dimension af mental sundhed: self-efficacy, self esteem, sense of coherence, sense of humour, social capital, sense of control, social involvement, mental balance, control of self and events, sociability, happiness, focus of control, hope, positive emotions, optimism, coping, spirituality, mastery, resilience, quality of life, self direction, positive affect, autonomy.

Negativ dimension af mental sundhed: anxiety, depression irritability, hostility, selfdepreciation, social disengagement, negative affect, neuroticism, nervousness, distress, negative emotions.

At håndtere udfordringer og stress

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan:

- Udfolde sine evner
- Deltage i samfundslivet
- Håndtere dagligdags udfordringer og stress



Hvad er empowerment?

- Individuelt niveau:

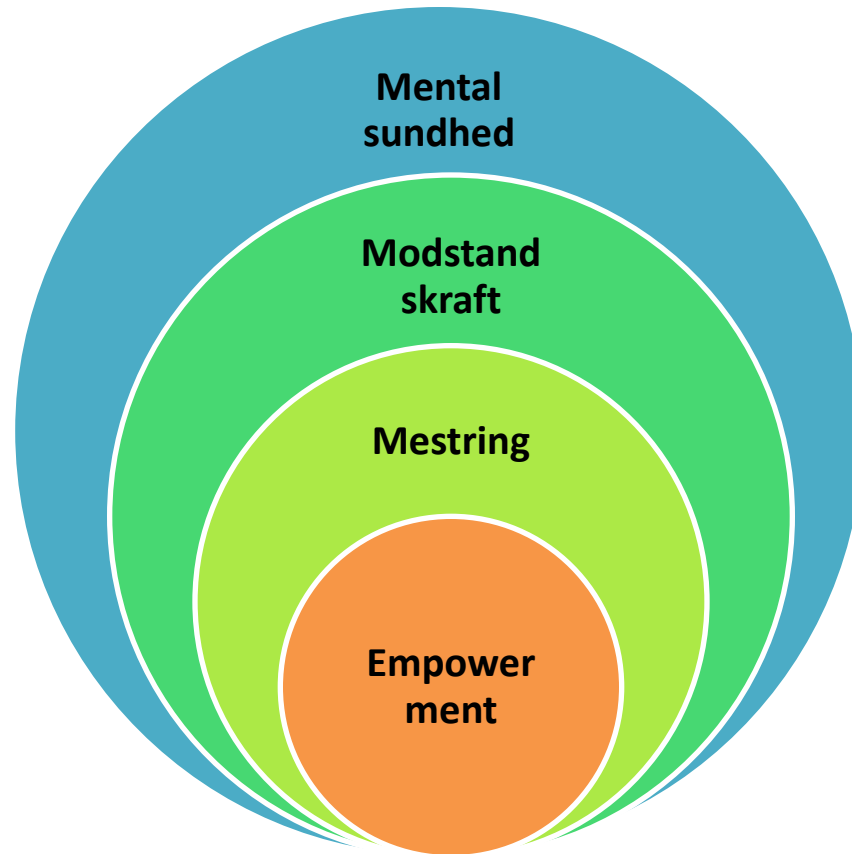
Den enkeltes evne til at tage kontrol over sit liv og levevilkår. – at udøve selvbestemmelse

- Kollektivt niveau:

At lokalsamfund eller grupper i fællesskab handler for at få større indflydelse og kontrol over levevilkår



Hvad ligger der i mental sundhed



Kilde: Anna Paldam Folker

Self efficacy: troen på egne evner

Grad af tiltro til at man kan klare
Udfordringer.

Når man har en høj SE = stor tiltro

Fremmes af:

- Tidlige succesoplevelser
- Modelindlæring
- Positiv feed-back

SE fremmer empowerment



Antonovsky mente at den medfødt modstandskraft, ikke kunne ændres. Albert Bandura (can. Psyl.) beviste at self -efficacy kan styrkes gennem sejre hele livet igennem og dermed opnår man mere tro på egne evner. Fx tro på at man magter dagen uden at skulle anvende hovedpine piller. (Bjørn Holstein)

dårlig mental sundhed og udviklingen af sygdom

- Psykiske belastninger i ungdommen er tæt relateret til udvikling af depression og angst senere i livet (*Sundhedsstyrelsen, 2011: Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige*)
- Ensomhed er lige så farligt som rygning som risikofaktor for død af hjerte-kar-sygdom (*Holt-Lundstad, 2010: Social Relationships and Mortality. Plos Medicine*)
- 46% af mennesker med mentale helbredsproblemer udvikler kronisk sygdom (*Naylor, 2012: Long-term conditions and mental health. The cost of co-morbidities. The King's Fund*)

DET GÅR DEN FORKERTE VEJ...

- 20% af 11-15-årige har **tre eller flere tegn på mistrivsel i deres daglige liv** (*Sundhedsstyrelsen, 2011: Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige*). Det er en fordobling siden 1991
- **1 ud af 5 i den arbejdsdygtige alder har mentale helbredsproblemer**
 - halvdelen af alle langtidssygemeldinger og førtidspensioner koster op mod 45 mia. kr. pr. år (*OECD, 2013: Mental Health and Work in Denmark*)
 - Sygefravær og nedsat produktivitet
 - Sociale ydelser og specialtilbud
- Dobbelt så mange i medicinsk behandling for symptomer på angst og depression ift. 2002 (*Statistik fra Lægemiddelstyrelsen nu Sundhedsstyrelsen*)
1 ud af 10 voksne danskere får antidepressiv medicin
+80: 1 ud af 4

Empowerment og sociale relationer

Empowerment =

- Handleevne
- kontrol
- Ejerskab over beslutninger som påvirker mennesketes liv
- og levevilkår

Gode sociale netværk styrker vores forudsætninger for empowerment at være del af gode sociale netværk

- følelsesmæssig støtte
- social anerkendelse
- tilhørsforhold