



Vær fysisk aktiv og styrk din mentale sundhed

Kan du huske sidste gang, du gik en tur i parken, spillede bold med vennerne eller tog en dukkert i havet? Har du givet dig i kast med havearbejde? Eller lange ture enten med løbesko eller hunden spændt for? Kan du genkende den afslappende følelse, som du fik efter aktiviteten?

Der findes et utal af aktiviteter, som du enten kan gøre alene eller som del af en forening eller organisation. Der er derfor god mulighed for at finde en aktivitet, som passer ind i din livsstil. Og ikke nok med den umiddelbare tilfredshed, som fysisk aktivitet giver os – det hjælper til at holde os mentalt sunde.

Hvordan styrker man sin mentale sundhed ved at gøre noget aktivt?

Forskningen viser, at personer som generelt er fysisk aktive oplever et højere niveau af tilfredshed i livet sammenlignet med personer, som ikke er fysisk aktive.

Vi behøver ikke løbe et maraton eller træne op til en ironman for at styrke vores mentale sundhed. Selv små, opnåelige aktivitetsmål og -udfordringer kan øge vores selvtillid og selvværd. Når vi opnår disse mål, får vi en følelse af succes, hvilket forbedrer vores mentale sundhed. Fysisk aktivitet, selv i små doser, kan reducere tilfælde af angst og depression samt øge den generelle livstilfredshed.

At være fysisk aktiv kan også hjælpe os med at håndtere dagligdagens udfordringer og bekymringer, da det kan få os til at koble fra. Vores koncentrationsevne og hukommelse øges, når vi er aktive, og det gør, at vores arbejdsevne og kvaliteten af vores sociale relationer forbedres.

Hvordan opnår jeg fordelene ved at være fysisk aktiv?

– Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne (18-64 år) gør følgende:

- Vær aktiv hver dag, på så mange måder som muligt.
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være af moderat til høj intensitet. Hvis de 30 minutter deles op, så sørg for, at aktiviteten varer mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede øger de sundhedsmæssige fordele.

Gør noget aktivt sammen med andre

Fysisk aktivitet er i sig selv godt, men hvis du har mulighed for at gøre det sammen med andre, er der ekstra fordele at hente. Fysisk aktivitet i grupper motiverer os, styrker båndet til vores venner og fremmer et socialt netværk. Når vi indgår i fællesskaber oplever vi en følelse af at høre til, hvilket giver os større tryk i lokalsamfundet såvel som i livet generelt.

Hvordan kan jeg være mere fysisk aktiv?

Du kan formentlig ikke genkende til mange fysiske aktiviteter, som indgår naturligt i din hverdag. Men prøv at tænke over, hvordan du kan øge dit motionsniveau en smule, hvis du ikke allerede lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det handler om at finde en aktivitet, som gør dig glad og giver dig overskud. Så er der større sandsynlighed for, at du fastholder den.

Det er lige så let som A-B-C

Det er vigtigt at holde sig fysisk sund, både for de mentale og fysiske fordele.
Du skal blot:

Gøre noget aktivt. Gøre noget sammen. Gøre noget meningsfyldt.

A

Vær aktiv ved at løbe, gå eller cykle en tur. Du kan lufte hunden, tage en tur i skoven eller svømme i havet. Lad bilen blive hjemme, når du skal handle eller på arbejde. Leg udenfor med børnene og dans til høj musik, mens du støvsuger. Du kan også stå af bussen et stop for tidligt, invitere kollegaerne med ud på en gåtur i frokostpausen eller hæve skrivebordet og stå op, mens du arbejder.

B

Du kan melde dig ind i en sportsklub, fx en fodbold-, svømme-, løbe- eller badmintonklub. Du kan planlægge aktiviteter med familie og venner såsom at tage ud og svømme eller gå en tur i skoven.

C

Begynd til dans, klatring eller en anden aktivitet, hvor du skal koncentrere dig for at få succes. Inviter naboen eller bedsteforældrene med en tur i skoven eller bliv frivillig i en klub eller en forening med aktiviteter i fokus.

Sådan finder du fysiske aktiviteter og events i dit lokalområde

- Besøg biblioteket eller søg på nettet efter sociale grupper, aktiviteter og arrangementer i dit lokalsamfund.
- Søg på Facebook eller andre sociale medier efter fysiske aktiviteter og events nær dig, eller events som dine venner deltager i. Der findes masser af gratis events.
- Du kan finde oplysninger om diverse sportsklubber på DGI.dk, og du kan søge på nettet efter løbeklubber, svømmehaller og andet nær dig.
- Du kan finde information om orienteringsløbsklubber og arrangementer her: <http://www.do-f.dk/>
- Besøg www.ABCmentalsundhed.dk for at finde flere oplysninger om, hvordan du kan styrke din mentale sundhed.