**Nyt I 2023 – Mental sundhed**

Ved at anerkende indflydelsen af mental sundhed på vores daglige liv kan vi forbedre vores forståelse af forskellige livssituationer, herunder manipulation og gruppeadfærd. Med disse grundlæggende rammer for syv grundlæggende mentale sundhedsprincipper kan vi identificere områder, hvor vores mentale sundhed kræver tilpasning, hvad enten det er inden for vores interaktioner med venner, familiemedlemmer og / eller kolleger.



Optimisme

Optimisme er ikke kun en humørbooster. Det kan også betyde en forskel for din mentale sundhed.

Studier har vist, at optimisme kan føre til øget glædesfølelse, bedre stresshåndtering og i det hele taget generelt bedre sundhed.

Tilbage i 1990 viste et banebrydende studie, at optimisme kan opøves gennem gentagne positive mentale øvelser.



 Tillid

At have positive relationer med andre mennesker giver en stærk følelse af at høre til og øger vores selvtillid. At lave planer med støttende familie eller venner kan også give følelsesmæssig støtte.

Samtale med professionelle sundhedspersoner kan hjælpe med at takle social angst.



Grænser

At sætte grænser handler om at beskytte den personlige komfortzone både fysisk og psykisk.

Følelse af at være ulykkelig, usikker eller uhørt kan være tegn på, at dine grænser ikke bliver respekteret eller holdt.

Click [**HERE**](https://www.vumc.org/health-wellness/resource-articles/establishing-effective-personal-boundaries)for more insights.



Egenomsorg

At øge dit velbefindende handler ikke kun om det mentale, det handler også om at give noget kærlighed til din krop.

Eksperter mener, at det at have en sund livsstil med regelmæssig motion, sund kost og tilstrækkelig søvn, kan forbedre mental velvære.



Ansvarlighed

Det er vigtigt at balancere på den fine linje mellem at omfavne personligt ansvar og falde i selvbebrejdelse. Det har stor betydning for dit velvære og mentale sundhed.

Hvis du oplever tegn på selvbebrejdelse, så søg hjælp for at få brudt den negative spiral.

More information [**HERE**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4430804/)**.**



Selvværd

At tro på dig selv, er den ultimative nøgle til at takle livets udfordringer med selvtillid og modstandskraft.

Videnskab har vist, at et godt selvværd forbedrer dine sociale relationer og gør underværker for dit mentale og fysiske velbefindende.

Hvis du oplever lavt selvværd, skal du række ud til mennesker. der kan hjælpe dig.