



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 15 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia innen alternativ medisin med urtemedisin, kosthold og forskjellige terapiteknikker som hovedtemaer.

Nå vil han dele sine erfaringer med Ringsakerns lesere. Gjennom en serie på flere artikler vil han belyse problemer og gi deg tips som kan gjøre hverdagen lettere og bedre.

I denne utgaven av Ringakern skriver han om høytiders utfordringer.

Høytider

Ensomhet - Stress - Mobbing - Psykiske lidelser og utvikling av kroniske sykdommer!

Vi nærmer oss jul og nyttårshelgen. Store høytider er for de fleste tid for samvær og pleie av familie og venner. Høytider kan for mange være vanskelig og nettopp slike perioder kan skape ensomhet og problemer for mange medmennsker.

Psyke og stress

I jakten etter sykdoms årsaker må det legges stor vekt på utredning av den psykiske helse. Stress og psykisk belastning over tid er også en hyppig årsak til kroniske skjulte inflammasjoner og betennelser. Belastningen kan være alt fra samvær med psykopater eller mobbing på arbeid, skolen eller i hjemmet samt andre utenfra kommende og egne påførte belastninger. Resultatet kan være forskjellige typer psykiske lidelser som depresjoner, hallusinasjoner, oppstemthet, mani, søvnløshet, uro og forvirring, vrangforestillinger, selvmord og selvmordsforsøk, angst og angstlidelsene hypokondri, anoreksi /spisevegring, bulimi, tvangstanter, tvangshandlinger, men også somatisering og utvikling av fysiske sykdommer og lidelser.

Psykisk belastning forstyrrer næringsbalansen

Vi kan gjøre mye selv og gode råd for psykisk helse kan være å ta vare på, og skape gode vilkår for egen, våre nærmeste og de vi omgås sin psykiske helse. Dette gjelder både for å forebygge psykiske problemer samt mestring av psykiske plager som eventuelt dukker opp. Det er vanskelig å be-

stemme seg for en livsstil som sikrer eller garanterer deg god psykisk helse. Vi er alle utsatt for, og kan rammes av forskjellige psykiske sykdommer.

Det kan høres banalt, naivt og elementært ut, men det har stor betydning. Det er derfor viktig at vi har aktiviteter og gjør ting som bidrar til at vi har det bra i hverdagen. Det å ha en sunn, god omgangskrets og sammen gjøre positive aktiviteter som man liker er viktige faktorer. Sunn og god mat, fysisk aktivitet og normalt søvnmønster kan gi store positive effekter i hverdagen.

Ensomhet kan være vanskelig å komme ut av. Alle trenger noen å gjøre hyggelige ting sammen med og støtte seg til om livet skulle bli vanskelig. Det er derfor viktig å holde god kontakt med familie, venner, kolleger og andre man deler felles interesse med selv i perioder man helst kunne tenke seg å være for seg selv.

Vær oppmerksom på dem du har rundt deg. Har noen det tidvis vanskelig, ikke slutt å ta kontakt. En enkelt telefon, en SMS eller et kort besøk bare for å vise interesse kan ha enorm stor betydning for den psykiske helse om vedkommende er blitt deprimeret eller har opplevd en livskrise. Det vi derimot skal huske er de individuelle behov for samvær. Det som er føles riktig å bra for en person er ikke nødvendigvis bra for en annen. Vi har alle egne ønsker og behov for hva som skal skje i hverdagen selv i høytiden. Påtvunget samvær er langt fra bra dersom dette ikke er ønskelig for den du ønsker å være sammen med.

Myndighetenes råd for god psykiske helse

Myndighetenes råd om god psy-

kisk helse er å spise sunt, være fysisk aktiv, god døgnrytme og forsiktighet med alkohol. Disse rådene er faglig riktige, men oppleves for mange som litt moralistiske.

Føler man seg litt utenfor en dag er det jo fristende for de fleste å kose seg med noe godt. Det kan være seg et glass vin, litt snacks eller andre matvarer med usunne ingredienser. Det er ført gjort å komme inn i en ond sirkel når stress og psykisk belastning preger hverdagen. I slike situasjoner er det lett å kompensere med andre negative faktorer som for eksempel med usunn mat. Jo flere negative faktorer vi utsetter oss for jo større er risikoen for utvikling av sykdom. Dette handler ikke om å bli fanatisk, men mer om å være litt mer bevisst på hvordan vi lever, hvem vi omgås og hva vi spiser selv i vanskelige tider. Vi får være som Ole Brum å si «ja takk begge deler» Vi trenger ikke trene i treningsstudio for å være aktive, en lang og god spaseretur i hurtig tempo kan være like bra. Utfør aktiviteter som passer deg, og som du gjør med glede.

Myndighetene i Storbritannia går i spissen for prosjektet «5 om dagen for god psykisk helse». Kunnskapen har også kommet til Norge og her kalles det for lykke i hverdagen. **Hverdagslykke anbefalingene** for psykisk helse er å knytte gode bånd og relasjoner, ta initiativ vær aktiv, sørg for å være oppmerksom på andre, men glem heller ikke deg selv. Fortsett å lære «vær sulten på nye ting», og husk, du må «gi av deg selv for å få».

Hverdagslykke er de små, enkle tingene vi kan gjøre i vår egen hverdag for å oppleve mestring og glede. Som naturterapeut kan vi sette fokus, hjelpe og motivere

våre pasienter til å forstå betydningen av hverdagslykke for å oppnå en god og balansert psykisk helse i hverdagen.

Forskning viser at om vi hygger oss med venner, er på båtut, spiller kort, har andre felles aktiviteter eller sitter fast i trafikken med dårlig tid så vil dette påvirke vår psykiske helse på godt og vondt. Det samme gjelder hvordan vi bruker tiden, hva vi gjør og prioriterer samt hvordan vår oppmerksomhet oppfattes har stor betydning for egen og de vi omgås sin psykiske helse.

Mobbing og helserisiko

Mobbing i skolen og på arbeid er et stort problem. Utredninger viser at mer enn 40.000 barn er reddet for å gå på skolen i frykt for å bli mobbet. Skolegangen, arbeidsdagen og fritidsaktivitetene ødelegges da mange er reddet for å bli mobbet. At barn gruer seg for å gå på skolen, voksne for å gå på arbeid eller for å delta i egne fritidsaktiviteter og dyrke sin hobby i frykt for å bli mobbet er farlig og øker risikoen for å få psykiske lidelser. Mobbing øker risikoen for psykiske lidelser og utvikling av skjulte inflammasjoner og betennelser som kan være årsak til en rekke sykdommer. Mobbere vet ikke hvilken skade, sykdommer og lidelser de kan påføre andre mennesker ved å være aktiv eller delaktig i mobbing. Skoler, arbeidsgivere, idrettslag, andre ansvarlige organisasjoner, våre myndigheter og samfunnet forøvrig bør slå hardt ned på mobbere og denne type problemer.

Det å være inkluderende både i skole, arbeid og privatliv forebygger ensomhet og psykiske lidelser samt alle følgesykdommer av tilstanden.

Første betingelse er å fjerne de

elementer som skaper sympatisk uro og sørge for balanse i næringsinntaket av de livsnødvendige aminosyrer, vitaminer, mineraler og fettsyrer som nervesystemet er avhengig av for psykisk balanse.

Viktige næringsemner er for eksempel B vitaminer samt balanse i aminosyrene med tryptofan i spissen.

Om du er bekymret for en av dine nærmeste, venner eller andre forsøk å snakke med vedkommende og motivere vedkommende til å oppsøke hjelp og naturlig behandling. Husk gode venner og livsstil med balansert kosthold er gode faktorer for gjenoppretelse og opprettholdelse av kroppens balanse og helse.

Ønsker du mer informasjon om stress og skadevirkningene ved psykisk belastning hvilke lidelser vi utsetter oss for om ikke problemene elimineres bort. Ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut so m kan gi deg saklig og god informasjon om emnet. Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan.

Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Info-telefon: 62 34 41 44

Telefaks: 62 34 41 45

E-Post:

firmapost@herbaplus.no

En riktig god jul og et godt nyttår til alle Ringsakerns lesere!

Geir Magne Andersen
Ki-Terapeut
Foreleser