

På lyckans väg

Hälsofrämjande faktorer för psykiskt välbefinnande
för vuxna i arbetsför ålder

Kennet Engblom

Emma Fellman

Heli Garrido

Agneta Markkula

Johanna Siekkinen

Examensarbete för (YH)-examen inom Hälsa och välfärd

Utbildning: Sjukskötare (YH) och Socionom (YH)

Åbo 2022

EXAMENSARBETE

Författare: Kennet Engblom, Emma Fellman, Heli Garrido, Agneta Markkula och Johanna Siekkinen
Utbildning och ort: Sjukskötare (YH) och Socionom (YH) Åbo

Titel: På lyckans väg – hälsofrämjande faktorer för psykiskt välbefinnande för vuxna i arbetsför ålder

Datum: 26.4.2022 Sidantal: 93

Bilagor: 5

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete, som var en del av projektet ”Må bra i Finland”, var att som ett funktionellt arbete utveckla en guide om hälsofrämjande faktorer som främjar psykiskt välbefinnande för vuxna i arbetsför ålder. Den teoretiska grunden för guiden lades genom en litteraturöversikt med avstamp i begreppet lycka och dess relation till psykiskt välbefinnande.

Arbetet behandlar följande frågeställningar: Vad är lycka, särskilt som den framträder som en kontrast till olycklighet? Vilka faktorer främjar individens upplevelse av lycka? Vilka praktiskt tillämpbara faktorer främjar psykiskt välbefinnande och förebygger psykisk ohälsa hos vuxna i arbetsför ålder? samt Hur kan man utveckla en guide som främjar psykiskt välbefinnande och hjälper den olyckliga på lyckans väg? Med psykisk ohälsa avses depression, ångest, utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa vilka är på en hanterbar nivå, så att självhjälpsmetoder kunde tillämpas i hälsofrämjande och förebyggande syfte.

Arbetets litteratursökning samt litteraturöversikt utfördes med syfte att få en vidgad förståelse av tematiken psykiskt illabefinnande med betoning på ett hälsofrämjande perspektiv vilken sedan ligger till grund för att utveckla en hälsofrämjande resurs. Relevant litteratur användes i form av böcker, vetenskapliga artiklar och forskning samt relevanta och tillförlitliga nätkällor.

Resultatet visar att det finns många metoder som kan bidra till psykiskt välbefinnande och därmed ett lyckligare liv. Metoderna är individuellt anpassningsbara och med hjälp av den produkt i form av en infoguide som utvecklats kan individen få tips om självhjälpsmetoder. Infoguiden riktas till personer som lider av lindrig psykisk ohälsa, vilka bedöms kunna ha nytta av de självhjälpsmetoder som guiden innefattar. Guiden kan delas ut av professionella, till exempel inom företagshälsovården.

Språk: svenska

Nyckelord: lycka, psykisk hälsa, förebyggande, hälsofrämjande

BACHELOR'S THESIS

Authors: Kennet Engblom, Emma Fellman, Heli Garrido, Agneta Markkula and Johanna Siekkinen
Degree Programme: Nursing and Social Studies

Title: On the Path of Happiness - Factors that Promote Mental Well-being in Working Age Adults /
På lyckans väg - hälsofrämjande faktorer för psykiskt välbefinnande för vuxna i arbetsför ålder

Date: 26.4.2022 Number of pages 93

Appendices 5

Abstract

Being a part of the “Må bra i Finland” (Well-being in Finland) project, the purpose of this practice-based Bachelor's thesis was the development of a guidebook about health promoting factors that promote psychological well-being for adults of working age. The theoretical foundation for the guidebook was laid through a literature review, starting out with the concept of happiness and its relation to psychological well-being.

The thesis addresses the following questions: What is happiness, especially as it appears in contrast to unhappiness? What factors promote the individual's experience of happiness? What practically applicable factors promote psychological well-being and prevent mental ill-health among adults of working age? and How can a guidebook be produced that promotes psychological well-being, and aids the unhappy on the path of happiness? Mental ill-health is used to denote depression, anxiety, burnout and stress related ill-health that remain on a manageable level, and where self-help methods may be applied for the purpose of health promotion and prevention.

The purpose of the literature search and literature review was to obtain a broadened understanding of the theme of psychological ill-being while emphasizing a health promotive perspective, forming the foundation upon which a health promoting resource is developed. Relevant literature was used in the form of books, journal articles, research, and other relevant and reliable internet sources.

The results show that many methods can contribute to psychological well-being and hence a happier life. The methods can be adapted to the individual and through the product the individual may find suggestions for self-help methods. The product was developed in the form of a guidebook. It is aimed at people who suffer from mild mental health problems and who could benefit from the self-help methods included in the guidebook. The guidebook may be distributed by health professionals, for example, within the context of occupational health.

Language: Swedish

Key words: happiness, psychological health, prevention, health promotion

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
3	Metod och utgångspunkter.....	3
3.1	Litteratursökning.....	4
3.2	Etiska överväganden.....	5
3.3	Centrala begrepp.....	5
3.3.1	Arbetsför ålder.....	6
3.3.2	Lycka och olycklighet.....	6
3.3.3	Psykisk hälsa och ohälsa.....	6
3.3.4	Psykiskt välbefinnande och illabefinnande.....	7
3.3.5	Sammanfattning.....	7
4	Lycka är.....	7
4.1	Lyckan som utgångspunkt och målsättning.....	8
4.2	Lyckans språkliga och begreppsliga djungel.....	9
4.3	Lyckan som subjektiv och kulturellt betingad erfarenhet.....	10
4.4	Subjective Well-Being eller lycka.....	11
5	Olycklighet och lycka.....	12
5.1	Depression, ångest och självmord i världens lyckligaste länder.....	12
5.2	Lyckan som kontrast till olyckligheten.....	13
5.2.1	Lycka och resiliens trots olycklighet.....	14
5.2.2	Lyckan som tillväxt, engagemang och mening.....	15
5.2.3	Lyckan som inre harmoni och frid.....	16
5.2.4	Lyckan som hopp.....	17
6	Lyckans förutsättningar och möjligheter.....	18
6.1	Lyckans förutsättningar.....	18
6.2	Att ta steg mot lyckan.....	22
7	Arbete är människans glädje.....	27
7.1	Arbetets positiva betydelse.....	27
7.2	Psykisk ohälsa i arbetslivet.....	28
7.3	Förebyggande och tidigt ingripande.....	30
7.4	(O)balans mellan arbete och privatliv.....	31
7.5	Metoder för att styra tankarna från arbetsärenden.....	31
8	Stress och avkoppling.....	32
8.1	Orsaker och symtom för stress.....	33
8.2	Metoder för stresshantering.....	33
8.2.1	Dela dina bekymmer.....	34

8.2.2	Försök att inte älta	34
8.2.3	Ladda energi.....	35
8.2.4	Minska alkoholkonsumtionen	35
8.2.5	Värna om dina människorelationer	35
8.2.6	Goda gärningar.....	35
8.2.7	Ingripa i arbetsförhållanden.....	36
8.2.8	Humor och optimism	36
8.2.9	Motion	37
8.3	Avkoppling	37
8.4	Olika metoder för avkoppling	38
8.4.1	Skogsbad	38
8.4.2	Djupandning.....	38
8.4.3	Musik.....	39
9	Livsstilsfaktorer	40
9.1	Motion.....	40
9.2	Kost.....	41
9.2.1	Kliniska provningar	42
9.2.2	Omega-3 fett.....	42
9.2.3	Medelhavskost.....	43
9.3	Tobak och alkohol.....	43
9.3.1	Tobak.....	44
9.3.2	Alkohol och depression.....	44
9.3.3	Övriga psykiska skador.....	44
9.3.4	Förebyggandet av tobak- och alkoholrelaterad psykisk ohälsa.....	45
9.4	Sömn.....	46
9.4.1	Sömn, stress och känslor.....	46
9.4.2	Alkoholens inverkan på sömnkvalitet	47
9.4.3	Sömn och psykisk hälsa	47
9.4.4	Faktorer för bättre sömn.....	47
10	Sociala aspekter.....	48
10.1	Rädsla för sociala situationer.....	48
10.2	Ensamhet och ensam-varande.....	49
10.2.1	Upplevd ensamhet i olika åldrar	49
10.2.2	Positivt och negativt med ensam-varande.....	50
10.2.3	Religion och meningsskapande vid ensamhet	51
10.3	Sociala relationer och social samvaro.....	52
10.3.1	Vårdande av sociala relationer	52
10.3.2	Individuella skillnader	52

10.3.3	Sociala medier.....	53
10.3.4	Gemenskap via hobbyer och arbete.....	54
10.3.5	Hunden - människans bästa vän.....	55
10.3.6	Socialt stöd.....	55
10.3.7	Strukturellt och funktionellt stöd.....	56
11	Andlighet som stöd.....	57
11.1	Den andliga dimensionen.....	57
11.2	Ett meningsfullt liv.....	58
11.2.1	Närvaro.....	61
11.2.2	Förlåtelse.....	63
11.2.3	Kärlek.....	64
11.3	I kontakt med sin själ.....	65
11.3.1	Retreat.....	67
11.3.2	Bön.....	67
11.3.3	Meditation.....	68
11.3.4	Pilgrimsvandring.....	69
12	Produktutveckling.....	69
12.1	Produktdesign och textutformning.....	70
12.1.1	Guidens storlek.....	70
12.1.2	Färglära.....	70
12.1.3	Bilder och teckensnitt.....	71
12.1.4	Skrivande av hälsofrämjande text.....	72
12.2	Innehåll i guiden.....	72
12.2.1	Inledande kapitel.....	73
12.2.2	Ordningen på innehållet.....	73
12.2.3	Att be om hjälp.....	74
12.3	Feedback från professionella.....	74
12.3.1	Positiv feedback.....	74
12.3.2	Kritik och förslag.....	74
13	Diskussion och kritisk granskning.....	76
	Källförteckning.....	82

Bilagor

Bilaga 1 Sökhistorik

Bilaga 2 Artikelöversikt

Bilagor 3-5 Guide till psykisk hälsa (tre olika format)

1 Inledning

I april 2021 deklarerade *New York Times* att Finland för fjärde året i rad var högst i topp på listan över världens lyckligaste länder. Finländarna själva har haft blandade reaktioner (Gross & Lemola, 2021). Året innan konstaterade samtidigt överläkaren och psykiatern Jukka Kärkkäinen från Institutet för hälsa och välfärd (Valkama, 2020) att depression är en folksjukdom som ca 300 000 finländare insjuknar i varje år.

Ytterligare en faktor som strider emot att titeln som ett av de lyckligaste länderna inte är riktigt befogad, är självmordsstatistiken som visar att Finland är rätt så högt uppe på listan av länder där det sker flest självmord. År 2016 hörde Finland till topp tre listan inom Europeiska unionen, de två övriga länderna var Litauen och Ungern (Ruishalme, 2016). Till all lycka ser dock självmordssiffrorna ut att sakta men säkert sjunka. År 1990 gjordes flest självmord, över 1500. År 2020 var siffran 717 stycken, vilket är 29 färre än året innan (Tilastokeskus, 2021). Dessa kontrasterande perspektiv motiverar problematisering kring tematiken lycka liksom ett hälsofrämjande och förebyggande engagemang.

Kemppainen (2021) skriver att i Finland är det svårt att få behandling för psykisk ohälsa samt att hitta en terapeut. En person som enbart är lätt deprimerad eller ångestfylld och inte är i riskzonen för självska debeteende eller självmord kunde ha nytta av olika praktiska strategier, och stöd för förbättrandet av sitt humör och välbefinnande. Primär- och sekundärvårdens sjukskötare är i ett bra läge för bidragande av kortsiktiga insatser till personer med lindriga psykiska störningar. (Duyvestyn, 2021, s. 24).

Duyvestyn (2021, s. 24) beskriver att sjukskötaren kan lyssna på personen samt försöka ge en förklaring till vad psykiskt illabefinnande är. Sjukskötaren kan också vara i kontakt med personen med några dagars mellanrum för att följa upp hur det går och även erbjuda ökat stöd från andra professioner ifall personen så önskar. Basen för egenvård vid psykisk ohälsa beskrivs som: näringsrik kost, lämplig sömn och vila, fysisk aktivitet, lugnande andning, sociala relationer, utomhusvistelse och skötsel av den grundläggande hygien.

Detta examensarbete är en del av projektet Må bra i Finland och skribenterna består av fyra sjukskötarstuderande och en socionom/diakoniststuderande. Som blivande professionella kommer vi att komma i kontakt med många olika människor och eftersom depressioner och andra psykiska problem är vanliga i samhället kommer vi med största sannolikhet att möta människor med psykiskt illabefinnande. Vi anser därför att detta är ett viktigt område att

fördjupa oss i och kommer att se på problematiken ur olika synvinklar, samt ta upp olika faktorer som fungerar som stöd för den psykiska hälsan och främjar det psykiska välbefinnandet. Eftersom psykisk ohälsa finns i alla åldersgrupper har vi beslutat att avgränsa detta examensarbete till en mindre åldersgrupp och kommer att fokusera på vuxna personer i arbetsför ålder.

Psykisk hälsa/ohälsa är ett brett begrepp som kan innehålla många olika aspekter och för att avgränsa detta examensarbete har vi valt några områden att fördjupa oss i. Med psykisk ohälsa menar vi upplevelsen av psykiskt illabefinnande som hör ihop med vanliga åkommor såsom depression, ångest, utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa, på engelska s.k. *common mental disorders*.

2 Syfte och frågeställningar

Det här examensarbetet är ett funktionellt arbete med syfte att utveckla en guide om hälsofrämjande faktorer som främjar psykiskt välbefinnande för vuxna i arbetsför ålder. Faktorer och interventioner som kan tillämpas på individnivå ligger primärt i fokus. Utgående från detta har fyra primära frågeställningar formulerats:

1. Vad är lycka, särskilt som den framträder som en kontrast till olycklighet?
2. Vilka faktorer främjar individens upplevelse av lycka?
3. Vilka praktiskt tillämpbara faktorer främjar psykiskt välbefinnande och förebygger psykisk ohälsa hos vuxna i arbetsför ålder?
4. Hur kan en guide som främjar psykiskt välbefinnande och hjälper den olyckliga på lyckans väg utvecklas?

Guiden tar fram evidensbaserade faktorer som en individ kan tillämpa i sitt eget liv för att främja sin psykiska hälsa. Guiden kunde även delas ut av professionella som i sitt arbete träffar personer med en förhöjd risk för att drabbas av, eller redan lider av lindriga symtom av psykisk ohälsa. Exempel på professionella skulle kunna vara sjukskötare som arbetar inom mentalvården eller företagshälsovårdare vid mottagningar. Eftersom vi i

examensarbetet fokuserar på vuxna människor i arbetsför ålder kommer också guiden att rikta sig till denna specifika målgrupp.

3 Metod och utgångspunkter

Detta examensarbete utgör den teoretiska grunden för en hälsofrämjande produkt (Guide till psykisk hälsa). Den teoretiska grunden har byggts upp genom en litteraturöversikt. De olika kapitlens tematik har primärt ledsagat metodens tillämpning. Den aktuella studiens bredd och syfte förutsätter en integrering av kunskap och förståelse. (Denscombe, 2018; Furley & Goldschmied, 2021; Boell & Cecez-Kecmanovic, 2010).

När är kunskapen och förståelsen tillräcklig? Boell & Cecez-Kecmanovic (2014, s. 273) noterar att en översiktsprocess kan anses avslutad när den nått ”mättnad” (eng. ”*point of saturation*”). Dock finns det ofta tidsramar som begränsar och författarna konstaterar därför avslutningsvis: ”Ultimately, the decision when a literature review has to stop will thus be governed by a researcher's pragmatic judgment of the exhaustiveness of the review for a particular purpose” (s. 273). Det aktuella examensarbetets ”mättnad” har nåtts när den utgör en adekvat teoretisk grund för utvecklandet av en hälsofrämjande produkt som är reliabel i sina påståenden, rimlig i sina resonemang liksom tillgänglig och tilltalande i sin utformning.

Examensarbetets fem författare har oundvikligen (och delvis med fördel) olika utgångspunkter, vilket betyder att förståelseprocesserna kommer att ta olika och kompletterande uttryck. Genom en dialogisk process och förhandling hoppas vi ändå att en adekvat delad förståelsehorisont kan skönjas trots att den personliga prägeln delvis förblir synlig.

Examensarbetets teoretiska del fungerar som grundval på vilken en hälsofrämjande produkt (Guide till psykisk hälsa) kan utvecklas. Teoretiska perspektiv beträffande själva produktutvecklingen redogörs för i kapitel 12. Produkten skickas till tre sjukskötare som arbetar inom primärhälsovårdens mentalvårdstjänster, och en hälsovårdare vid en hälsovårdscentral, för att få respons och kritik. Dessa professionella har erfarenhet av patienter som lider av och är i risk för att utveckla psykiska problem. De har därför kompetens att utvärdera guiden både vad gäller råden som ges och hur de presenteras.

Hälsovårdaren har också vidare utbildning inom förebyggande hälsovård vilket är relevant för syftet med guiden. Genom att ta emot deras respons och kritik kan tillförlitligheten av guiden ökas. Redogörelse över feedback presenteras också i kapitel 12, samt ändringar som görs i guiden på basis av responsen.

3.1 Litteratursökning

Litteratur står liksom metoder i frågeställningarnas tjänst. Det är m.a.o. frågeställningarna som ytterst ligger till grund för både litteratursökning och utväljande av litteratur. Det bör ändå framhållas att även tillgänglighet och andra oundvikliga men begränsande faktorer i någon utsträckning influerat litteraturanvändningen. Medvetenheten om detta har samtidigt föranlett att varsamhet vidtagits för att trygga de presenterade resultatens reliabilitet. I litteratursökningen, och i utväljandet av litteratur har tematisk relevans prioriterats framom geografi och kronologi samtidigt som de senare också beaktats. Litteratursökningen har i regel (men med undantag) uteslutit artiklar som specifikt handlar om barn och tonåringar eller äldre personer. Vetenskapliga artiklar har sökts inom tidsramen för de senaste fem åren, men även äldre artiklar har ibland använts, om det upplevts motiverat.

Litteratursökningar har gjorts via databaserna CINAHL with Full Text (EBSCO) och Academic Search Elite (EBSCO). En sökning av alla systematiska översikter (*Cochrane Reviews*) i Cochrane Library som behandlade *mental health* gjordes för att hitta relevant litteratur. Även ResearchGate har varit i flitig användning. Google Scholar samt resurser vid Åbo Akademis bibliotek, och även friare sökmetoder och källor relevanta för uppgiften har utnyttjats enligt behov. Ibland har den så kallade snöbollsmetoden tillämpats och beträffande delar som prioriterat förståelse har ett allmänt hermeneutiskt förhållningssätt ledsagat litteratursökningen (Boell & Cecez-Kecmanovic, 2010; Denscombe, 2018, s. 70). Se bilagor 1 och 2 för artikelöversikt och sökord som använts i databaser.

Flera böcker har använts, men författarnas vetenskapliga kompetens samt relevansen av deras professionella behörighet till detta arbete har beaktats. Flera vetenskapliga artiklar som samlades vid de första sökningarna har senare plockats bort och syns inte som valda artiklar i sökhistoriken. Motivationen till detta är att vid det skedet att arbetet skrevs, prioriterades de mest relevanta artiklarna och de med högre vetenskaplig kvalitet framför mindre och svagare studier, med hänsyn till evidenshierarkin.

3.2 Etiska överväganden

Vi har med gott uppsåt och som en del av arbetsprocessen strävat efter ett gott etiskt förfarande. Vi är samtidigt medvetna om att det är lätt att göra misstag, och det är dessvärre sannolikt att vissa misstag, missförstånd, misstolkningar eller felberäkningar slunkit med i examensarbetet. Samtidigt som vi vidhåller vårt goda uppsåt tar vi ansvar för eventuella misstag. Vi har försökt att följa de principer som stakats ut av Forskningsetiska delegationen (2013, ss. 18, 19) och som är tillämpbara inom ramen för detta examensarbete.

Flera professionella inom vården utvärderar guiden, och deras respons behandlas anonymt, för att skydda deras integritet. Deras respons som professionella inom vården innehåller inte personlig eller känslig information, så etiskt tillstånd behövs inte.

Vår etiska målsättning innebär att vi strävat efter transparens i användningen av källor och har sökt och erhållit tillåtelse av upphovsmän innan vi inkluderat material som förutsätter tillstånd. Vi har även valt att referera till de viktigaste källorna i guiden. I skrivandet av både examensarbetet och guiden är det också väsentligt att undvika plagiat. Därför strävade vi efter att undvika plagiat både från svenska källor och från källor på andra språk.

Att respektera upphovsrätt är något som berör ett etiskt förfarande och var mycket relevant i utformandet av guiden. Unsplash.com valdes som källa till alla bilder i guiden, eftersom licensen tillåter fri användning av bilderna på websidan både icke-kommersiellt och kommersiellt. Det är en väletablerad websida där fotografen själv laddar upp sina bilder, därmed är de inte olovligt tagna från en annan källa än upphovsmannen. Dessutom behövs inte attribuering av bilderna, vilket kunde vara störande i layouten. En text som förklarar bildernas ursprung och deras användning togs med i guiden.

3.3 Centrala begrepp

Centrala begrepp som används i arbetet är lycka och olycklighet, psykisk hälsa och -ohälsa, samt psykiskt välbefinnande och illabefinnande. Som noteras nedan står dessa begrepp mycket nära varandra och är i vissa sammanhang åtminstone nästan, om inte helt identiska. I tillägg beskriver vi vad som menas med arbetsför ålder.

3.3.1 Arbetsför ålder

Detta examensarbete avgränsas till vuxna i arbetsför ålder. Med detta menas att vi utesluter barn och tonåringar, samt äldre personer i pensionsåldern, men inkluderar också arbetslösa personer. Åldersgruppen är därmed ca 18-65 år.

3.3.2 Lycka och olycklighet

Lyckan kan vara svår att definiera. Olycklighet står som motpol till lycka och är därför beroende av definitionen på lycka. Källor på både engelska och finska har använts, och då är lycka översatt från *happiness* eller *onnellisuus*. Inom åtminstone en väletablerad lyckoforskningstradition är ofta den vetenskapliga termen för lycka *subjective well-being* eller förkortat SWB. Lycka är alltså mycket nära kopplat till eller identiskt med subjektivt upplevt välbefinnande. Definitionen och svårigheterna kring detta diskuteras i kapitel 4.

3.3.3 Psykisk hälsa och ohälsa

Att uppleva lycka är en positiv del av psykisk hälsa. Social- och hälsovårdsministeriet ger en beskrivning av psykisk hälsa som är baserat på WHO:s engelska definition: ”Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hen lever i” (Social- och hälsovårdsministeriet, 2020, s. 14). Den engelska termen för psykisk hälsa använt av WHO är *mental health*. När vi har använt källor som talar om *mental health* har vi därför valt att använda psykisk hälsa som begrepp, även om psykiskt välbefinnande är en del av begreppets definition.

Psykisk ohälsa som motpol innefattar psykiska sjukdomar som depression, ångest och psykossjukdomar, och andra tillstånd som ADHD, som faller under begreppet *mental health*. Psykisk ohälsa är därmed mera konkret förknippat till diagnoser eller symtom. Psykisk hälsa är därmed också att vara fri från dessa.

Guiden har som mål att hjälpa vuxna som lider av lindriga former av psykisk ohälsa, då individen klarar av att själv göra förändringar i livet för att uppnå bättre psykisk hälsa, samt i förebyggande syfte. Vetenskaplig forskning som berör allvarigare former av psykisk hälsa tas ändå upp, eftersom faktorer som påverkar sjukdom också anses vara relevanta i förebyggande syfte när det gäller livsstilsfaktorer.

3.3.4 Psykiskt välbefinnande och illabefinnande

Som tidigare nämnt, kan välbefinnande användas för att beskriva både lycka och psykisk hälsa. Psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande är därför mycket närbesläktade begrepp som sammanfaller till stor del. I detta arbete använder vi psykiskt välbefinnande som ett begrepp som beskriver individens subjektiva upplevelse. Psykiskt välbefinnande innefattar individens mående som helhet, både psykiskt och själsligt, en känsla av välmående i livet. Som motpol till välbefinnande använder vi begreppet illabefinnande. Psykiskt illabefinnande kan upplevas trots saknad av psykisk ohälsa i form av en sjukdomsdiagnos och används därför som ett eget begrepp.

3.3.5 Sammanfattning

Termerna lycka – olycklighet, psykisk hälsa – psykisk ohälsa eller psykiskt välbefinnande – illabefinnande används av litteraturen i olika kontext. Utgående från examensarbetets pragmatiska syfte utgår vi från att termerna syftar på en person som mår psykiskt bra eller dåligt.

Inom ramen för detta arbete kommer fokus att ligga på den subjektivt upplevda hälsan *versus* ohälsan, oberoende av (dvs. med eller utan) ”objektiva” fynd eller konventionella diagnoser. Det är t.ex. rimligt att anta att en person med depressionsdiagnos (åtminstone utan behandling) känner illabefinnande. Det är likaså rimligt att anta att livsstilsinterventioner som visat sig vara till hjälp vid psykisk ohälsa (t.ex. diagnostiserad depression) även är till hjälp för personer som känner illabefinnande (t.ex. depressionssymptom utan diagnos).

4 Lycka är...

Det är både möjligt att tala om lycka och att erfara lycka. Varför är det relevant att diskutera lycka i sammanhang av främjande av psykisk hälsa och välbefinnande? Hur ser lyckans språk ut? Vad är lycka som erfarenhet? Syftet med detta kapitel är inte primärt att systematisera lyckan eller ge en uttömmande redogörelse för lyckotematiken. Syftet är snarare att ”lyfta på locket” och betrakta tematikens mångfald och komplexitet, vilket

förhoppningsvis bidrar till att postulaten i kapitel 5.2 och faktorer/interventioner i kapitel 6 utarbetas, redogörs för och diskuteras med hänsyn till nyans och balans.

4.1 Lyckan som utgångspunkt och målsättning

Att i sammanhang av psykiskt illabefinnande utgå från lyckan som begrepp och erfarenhet kan motiveras åtminstone utgående från två huvudperspektiv: hälsobegreppet och inte minst vården som en målinriktad verksamhet på olika nivåer. Katie Eriksson (1994, s. 64) beskriver hälsan på den innersta nivån som ett ”vardande”, som en transformationsprocess där ”människan strävar efter att försona sig med livets omständigheter och bli hel på en djupare integrationsnivå”, eller som Laurie Gottlieb (2013, s. 66) uttrycker sig: ”Hälsa handlar om att skapa helhet, medan helande handlar om att återställa och upptäcka helhet”¹. Vården (både naturlig och professionell) äger rum *därför att* och *för att*. Lena Wiklund (2003, s. 151) tydliggör (med utgångspunkt i bl.a. K. Erikssons tänkande) vårdens konkreta rörelse i relation till *behov* mot *mål*:

Med vårdhandling avses intentionen med en handling, den förändring vårdaren vill åstadkomma. Vårdhandlingarna riktar sig mot patientens hälsoprocesser, och avser således förändringar i processer inom patienten (t.ex. reflektion, acceptans) eller i patientens tillstånd (t.ex. att sänka blodsockerhalten eller öka patientens rörlighet). Vårdaktiviteter är de medel som vårdaren använder sig av i syfte att förverkliga dessa. Det kan vara stödjande, undervisande eller konfronterande samtal, fysisk träning med mera.

Om känslan av att vara olycklig är uttrycket för ohälsa som föranleder en vårdprocess med vårdhandlingar, vårdaktiviteter eller egenvård, är det relevant att fråga vilken målsättningen för en sådan process är? Om vårdprocessens ”mål är optimal hälsa” (Eriksson, 1993, s. 126) innebär det i sammanhanget bl.a. en strävan bort från att vara olycklig. Bort från upplevelsen av att vara olycklig, men vart? Om strävan är optimal hälsa behövs ett ideal som är högre än avsaknad av något negativt, för hälsa är mera än avsaknad av sjukdom (World Health Organization, 2020).

Olycklighetens motsats är lyckan. De två begreppen kan således ses som avtagande och tilltagande kontraster på ett kontinuum, samtidigt som de även ofta existerar parallellt, men där antingen lyckan eller olyckligheten ofta är mera dominerande. Om hälsa och vårdande betraktas utgående från tillblivelse, blir målsättningen en resa från olycklighet mot lycka. Samtidigt, och från ett helhetsperspektiv kan man konstatera att lyckans korrelation med

¹ ”Health is about creating wholeness, whereas healing is about restoring and discovering wholeness”

välbefinnande är bredare än som en kontrast till olycklighet. Forskningen visar att lyckliga människor även lever hälsosammare och friskare liv, tenderar att ha bättre relationer, och är mer produktiva på arbetsplatsen (Lyubomirsky, 2008, ss. 31, 32; Diener, o.a., 2016, ss. 7, 8).

4.2 Lyckans språkliga och begreppsliga djungel

Vad innebär det att vara lycklig? Lyckan (översatt till finska *onnellisuus* och till engelska *happiness*) är svår att definiera och greppa som forskningsobjekt på åtminstone tre övergripande plan: 1) Forskningsfältet är internationellt men terminologin har olika konnotationer i olika språk och härledningar inom och utanför specifika språk, 2) lyckan är en subjektiv upplevelse som man försöker beskriva objektivt 3) olika kulturer uppfattar, förstår, kommunicerar och värdesätter lyckan olika. Egentligen går dessa perspektiv in i varandra på olika sätt eftersom den subjektiva upplevelsen är knuten till kulturer (och subkulturer) och deras språkliga uttrycksformer.

I sin etymologiska ordbok konstaterar Elof Hellquist (1922, s. 431) släktskapet med tyskans *glück*, engelskans *luck* och holländskans *luk*, men att ursprunget är osäkert. Hellquist utreder vidare ordets semantiska sfär och noterar i enlighet med den vardagliga användningen av ordet att det finns en primär koppling till att ha tur och framgång, men också i förlängningen till tillståndet att vara lycklig som i det sammansatta ordet lycksalighet.

Utgående från ett Wittgensteinskt perspektiv kunde man säga att ett ords betydelse är delvis knuten till lexikalisk konvention och delvis till dess användning i ett givet språkligt, historiskt och kulturellt sammanhang (se t.ex. Sprague, 2018 (1999), ss. 40-41). Detta betyder att etymologin, hur viktig och intressant den än är på sitt sätt, inte bör överbetonas i strävan att förstå en terms mening, eller intention i språklig praxis (se t.ex. Thiselton, 2009, ss. 203-204).

Man kan konstatera att de olika orden för lycka inom olika språk har olika intensitet och att det samma kan gälla t.o.m. i växlingen mellan ordklasser inom samma språk. Varje språk och kultur har sitt eget språkliga och begreppsliga landskap, eller som Seija Tuovila (2005, s. 41) konstaterar i sin doktorsavhandling: ”Eri kielten tunnesanastot kertovat kyseisten kulttuurien tunteiden kansanpsykologiasta.” (Diener, o.a., 2016, ss. 4, 5; Wierzbicka, 2004; Golriz, 2010).

Lycklighetsforskaren Markku Ojanen (2018, s. 18) bekräftar språkets samtidiga omöjlighet och möjlighet: ”Onnellisuus on moniulotteinen käsite, josta on mahdotonta saavuttaa täydellistä yksimielisyyttä. Sellainen ei ole tarpeen, kunhan vain puhumme suurin piirtein samasta asiasta.” Ojanen (2018, ss. 21, 22) konstaterar vidare att lyckoforskningens resultat bekräftar detta genom att de ofta korrelererar trots att forskningen gjorts med olika mätinstrument och betoningar och betygar ytterligare att de som är engagerade i lyckoforskningen förstår varandras språk: ”Me ymmärrämme aika hyvin toisiamme, kun puhumme onnellisuudesta. Kyse ei ole niin subjektiivisesta asiasta, että yleistysten tekeminen olisi mahdotonta” (s. 50). Ed Diener, o.a. (2016) väljer däremot att tala om *subjective well-being* som en paraplyterm som innefattar flera dimensioner. Vi konkluderar att lyckans språkliga och begreppsliga djungel är trasslig men inte ogenomtränglig och övergår därmed till att analysera lyckan som subjektiv upplevelse och mera specifikt som kontrast till olyckligheten.

4.3 Lyckan som subjektiv och kulturellt betingad erfarenhet

I inledningen hänvisades det till en artikel i *New York Times* som refererade Förenta nationernas² *World Happiness Report* där Finland framstår som världens lyckligaste land fjärde året i rad (2018-2021).³ Att sätta dessa rapporter (Helliwell, Layard, & Sachs, 2018; Helliwell, Layard, & Sachs, 2019; Helliwell J. F., Layard, Sachs, & De Neve, 2020; Helliwell J. F., Layard, Sachs, & De Neve, 2021) i jämförelse med Gallups *Global Emotions* rapporter (Gallup, 2018; Gallup, 2019; Gallup, 2020; Gallup, 2021) för samma fyra år ger intressanta perspektiv. Enligt den senare ligger länder i Syd- och Centralamerika högst i topp, medan bl.a. de nordiska länderna följer i täten. Det land som i medeltal legat högst i positiva känslor under åren 2018-2021, både beträffande nivå och placering i jämförelse med andra länder är Paraguay. I den tidigare nämnda *World Happiness Report* placerar sig däremot Paraguay på platserna 64 (2018), 63 (2019) respektive 67 (2020).⁴ Detta ger en antydning om att begreppet lycka som det används för att rangordna olika länder i *World Happiness Report* inte ensidigt går att likställa med positiva emotioner.

I Gallups *Global Emotions* rapporter jämförs inte bara länder som har mest och minst positiva emotioner, utan även de länder där man rapporterat mest och minst negativa emotioner. Det verkar logiskt att förvänta att de länder som har mest positiva emotioner

² United Nations Sustainable Development Solutions Network

³ I skrivandets stund har det blivit klart att Finland behåller sin första plats även 2022, dvs. femte året i rad.

⁴ Data för år 2021 saknas för Paraguay

också har minst negativa emotioner. Detta är inte fallet. I toppen på listan över länder med minst rapporterade negativa emotioner dominerar konsekvent det forna östblocket, men även länder som Sverige, Nederländerna, Mauritius och Japan dyker upp vissa år. *Global Emotions 2020* (Gallup, 2020, s. 13) föreslår dock att de rapporterade svaren innefattar en viss kulturell bias. Samtidigt antyder svaren något som forskningen överlag noterat, att hög grad av positiva emotioner och låg grad av negativa emotioner inte är ömsesidigt inkluderande i proportion. Dessa varierande resultat från *World Happiness Report* och *Global Emotions* visar att lycka, inte bara språkligt, utan även som subjektiv erfarenhet kan vara mångtydigt.

4.4 Subjective Well-Being eller lycka

Ett sätt att försöka förstå människans lycka har varit (som noterats i kapitel 4.2) att förbigå begreppet lycka (eng. *happiness*) och i stället tala om subjektivt välbefinnande (eng. *subjective well-being*⁵). Det subjektiva välbefinnandet har vanligen utvärderats genom sammanställningar av tre självrapporterade komponenter: 1) positiv affekt, 2) negativ affekt, och 3) och att vara nöjd/tillfredsställd med livet. Ed Diener, o.a. (2016, s. 2) betonar att forskningen bekräftar värdet att beakta dessa delkomponenter tillsammans och att de visat sig korrelera med andra metoder att mäta lycka liksom kunnat förutspå framtida beteenden som självmord.

Markku Ojanen (2018, s. 18) problematiserar ändå sammanställningen av dessa delkomponenter genom att fråga hur man ska veta vilka känslor man ska ta med, hur man ska fråga om förnöjsamhet med livet och hur de olika delkomponenterna ska sammanställas till en helhet. Han föreslår för sin del att man håller fast vid begreppet lycka samtidigt som han skiljer på känslolycka (fin. *tunneonni*) och förnöjsamhetslycka (fin. *tyytyväisyysonni*) (Ojanen, 2018, s. 18). Samtidigt ligger betoningen på förnöjsamhetslyckan, eftersom hans kortfattade definition av att vara lycklig är: ”kun on tyytyväinen eikä haikaile menneisyyteen tai tulevaisuuteen” (Ojanen, 2018, s. 17). Paul Dolan (2014) har för sin del föreslagit att lycka skall ses som syfte (eng. *purpose*) och välbehag (eng. *pleasure*) över tid. I det här examensarbetet är inte en exakt kategorisering nödvändig eftersom lyckan här primärt värderas i den bemärkelse den fungerar som kontrast till olycklighet.

⁵ En vanlig vetenskaplig term för lycka som utvecklades av Diener, enligt honom själv (men kanske lite skämtsamt) för att hans forskningsförslag skulle accepteras (Diener, 2018).

5 Olycklighet och lycka

Underkapitel 4.3. började med en jämförelse mellan länders placeringar i *World Happiness Report* respektive Gallups *Global Emotions* rapporter och några intressanta skillnader kunde observeras. Placering i *World Happiness Report* baserar sig på självrapportering av hur bra livet är på en skala från 1 till 10 (Sustainable Development Solutions Network, u.d.), vilket givetvis ger ett ganska brett spelrum. Gallups redan nämnda *Global Emotions* rapporter fokuserar för sin del på självrapporterade emotioner, dvs. positiva och negativa affekter. Att svaren är självrapporterade är både en fördel och en utmaning. Vem om inte individen själv kan sätta ord på sina erfarenheter? Samtidigt både tolkar, värderar och besvarar individen naturligtvis frågorna utgående från sin egen kontext. I detta kapitel kommer ”lyckliga nationer” att sättas i jämförelseperspektiv med Världshälsoorganisationens rapporter om global incidens av självmord, och prevalens av depression och ångest. Av detta dras vidare slutsatsen att lyckobegreppet på rimliga grunder behöver breddas utöver nöjdhet och emotioner för att kunna fungera som kontrast till olyckligheten.

5.1 Depression, ångest och självmord i världens lyckligaste länder

Enligt Världshälsoorganisationens rapport⁶ från 2017 om depression och psykisk ohälsa, led 5,6% av depression och 3,2% av ångest i Finland. Samma siffror för Paraguay var 5,2% för depression och 7,6% för ångest. I jämförelse med andra europeiska länder har Finland en ganska hög prevalens av depression där medeltalet för hela den europeiska regionen ligger på 5,0%. Medeltalet för länderna på och kring de amerikanska kontinenterna var 4,7% vilket visar att Paraguays prevalens ligger över medeltalet. Inom den europeiska regionen kunde Island och Kirgizistan rapportera den lägsta prevalensen av depression på 4,1% medan Guatemala hade lägsta prevalens i Amerika. (World Health Organization, 2017).

Om man beaktar prevalens för både depression och ångest inom den europeiska regionen ligger Finland med 8,8% under medeltalet på ca 9,2%. Island som hade lägsta prevalensen för depression har en högre prevalens för ångest, med en kombinerad prevalens på 9,0%. Lägsta prevalensen för ångest hade Israel på 2,8% följt av bl.a. Estland, Finland, Kirgizistan, Lettland, Litauen och Vitryssland med 3,2%. Lägsta kombinerade prevalensen för

⁶ En del av de siffror som presenteras nedan återfinns inte direkt i de rapporter som hänvisas till, utan har räknats ut på basen av de siffror som rapporterna presenterat.

depression och ångest hade Kirgizistan (7,3%) och Israel (7,4%). (World Health Organization, 2017).

Motsvarande rapport över global självmordsincidens från 2019 ger för Finland en incidens på 13,4 (kvinnor 6,8 och män 20,1) per 100 000 invånare och för Paraguay en incidens på 6,2 (kvinnor 3,3 och män 9,0). Detta innebär i jämförandeperspektiv inom regionerna att Finland har en relativt hög självmordsincidens jämfört med den europeiska regionen i medeltal, medan Paraguay har en medelmåttlig incidens i jämförelse med andra Syd och -Centralamerikanska länder. (World Health Organization, 2021).

Världshälsoorganisationens rapporter som hänvisats till ovan ger upphov till flera frågor. Om människor i Finland är nöjdare än andra med livet, hur kommer det sig att man har högre prevalens av depression och högre incidens av självmord än medeltalet för Europa? Och hur kommer det sig att befolkningen i Paraguay som rapporterat mest positiv affekt ligger över medeltalet för depression i regionen?

I en forskningsrapport konstaterar Daly, Oswald, Wilson, & Wu (2010) att relationen mellan lyckliga länder och antalet självmord är paradoxal, där lyckligare länder tenderar att ha flera självmord. Samtidigt som man inte kan ge en förklaring, föreslår man att individer som känner sig olyckliga blir ännu olyckligare när de sätts i en jämförelsekontext med lyckliga människor, vilket ger en känsla av otillräcklighet.

I en artikel om varför framgångsrika människor begår självmord föreslår psykologen Mike Brooks (2018) utgående från en hedonisk anpassningsprocess (eng. *hedonic adaptation*) och delvis på basen av en studie av Niemiec, Ryan, & Deci (2009) att det är omöjligt att tillfredsställa livet med externa medel som skönhet, berömmelse och välfärd eftersom en anpassning sker till varje stimulus och den basala affektiva nivån återställs. Niemiec, Ryan, & Deci (2009) visar genom att jämföra utexaminerade högskolestuderandes ambitionsriktning att en fokusering på externa faktorer (rikedom och erkännande) har negativa konsekvenser för välbefinnandet, eftersom dessa inte är sammankopplade med människans grundläggande psykologiska behov.

5.2 Lyckan som kontrast till olyckligheten

Redogörelsen ovan har presenterat en paradox eller t.o.m. en motsägelse där lyckligare länder (både gällande nöjdhet och positiva emotioner), visat sig ha relativt höga siffror beträffande depression och självmord jämfört med mindre lyckliga länder. Slutligen gavs

några förklaringsmodeller utgående från hedonisk anpassning och en fokusering på externa faktorer. Samtidigt kan det ifrågasättas om mätande av *life satisfaction*⁷ eller emotioner ger en adekvat beskrivning av lyckan som en kontrast till olycklighet. Att vara nöjd kan ju t.ex. betyda att man inte känner sig berättigad att klaga och vara missnöjd när man ”har det så bra” jämfört med vissa andra. Och bara för att det finns gott om positiva emotioner betyder det inte att det inte finns negativa emotioner.⁸ Vi föreslår därför nedan, på basen av 1) olycklighet och lyckans frekventa parallellitet, 2) korrelationer till psykisk ohälsa och självmord, och 3) språklig följdriktighet, att begreppet lycka i bemärkelsen ”kontrast till olycklighet” behöver breddas så att det innefattar särskilda element.

5.2.1 Lycka och resiliens trots olycklighet

Den hedonistiska anpassningen som nämndes ovan fungerar både beträffande positiv och negativ affekt. Det betyder att även negativa omständigheters negativa effekter avtar med tiden genom anpassning. Känslan av olycklighet är därmed åtminstone delvis relaterad till vad vi förväntar oss och anser oss ha rätt att förvänta oss. Det är också möjligt att vara lycklig i omständigheter som inte i sig är lyckobringande utan snarare väntas ha en negativ effekt. I en studie från Kanada av cancerpatienters mentala hälsa kunde Fuller-Thomson & West (2019, s. 1271) konkludera att 2/3 av cancerpatienter över 50 år och över 3/4 av tidigare cancerpatienter åtnjuter *Complete Mental Health*.⁹ En studie av marginaliserade grupper i Nicaragua (Cox, 2012) visade att dessa i genomsnitt endast hade ett lite nedsatt subjektivt välbefinnande. Man drog slutsatsen att ”marginalized groups in Nicaragua, though impoverished, are not miserable”, men man kunde ändå samtidigt konstatera att sexarbetarna utgjorde ett undantag ”whose mean level of SWB is one of the lowest recorded in the literature” (Cox, 2012, s. 126).

Den mångtydiga och delvis paradoxala statistiken över nöjdhet, positiv affekt, mental ohälsa och självmord ger orsak till reflektion. Det verkar rimligt att postulera att det subjektivt upplevda välbefinnandet eller lyckan kan fungera optimalt som olycklighetens motvikt till

⁷ Den engelska termen används här för att ytterligare problematisera begreppen. Verbet *satisfied* kunde dels avse att vara nöjd (jfr. *contentment*) och dels som att vara tillfredsställd. Även om begreppen liknar varandra ställer tillfredsställelsen högre krav än nöjdheten eller förnöjsamheten. En jämförelse kunde även göras mellan finskans *tyytyväinen* och *tyydytetty*.

⁸ Hur relationen och proportionerna mellan positiva och negativa emotioner påverkar subjektivt välbefinnande som helhet tycks åtminstone delvis vara kulturellt betingat (Diener, o.a., 2016, s. 5).

⁹ ”Individuals were classified as being in “complete mental health” if they reported at least 1 of the 2 measures of emotional well-being (i.e. happiness and/or life satisfaction in the past year) and at least 6 of the 11 measures of psychological and/or social wellbeing ‘every day’ or ‘almost every day’ during the past month in conjunction with the absence of any of the above listed forms of mental illness in the past year.” (Fuller-Thomson & West, 2019, s. 1265)

den grad den är *resilient*, dvs. dess förmåga att återhämta sig eller stå emot. Samtidigt som det är både språkligt och erfarenhetsmässigt rimligt att ställa lycka och olycklighet mot varandra som motsatta upplevelser kan inte kausala faktorer uppställas som per automatik ger upphov till dessa motsatser. Dessutom kan faktorer som bidrar till dessa erfarenheter verka parallellt och samexistera. Man kan alltså vara eller bli lycklig eller olycklig *trots att*, och inte bara *därför att*.

I sin sång *Täydellinen elämä* sjunger Suvi Teräsniska: ”Elämä on sekoitus onnea ja surullisia vaiheita. Meil on täydellinen elämä, täynnä laulun aiheita” (Somer & Mustonen, 2013/2014). Detta reflekterar verkligheten om livet som människa även i ett relativt tryggt välfärdssamhälle. Med andra ord, de som upplever sig som lyckliga har olyckor i livet, och de som upplever sig olyckliga har ämnen att glädja sig över. Detta betyder inte att livet är rättvist, men det betyder att lyckan inte uteslutande kan bindas till yttre omständigheter.

En studie av 607 tandläkarstuderande i Saudiarabien visade också en direkt korrelation mellan *resiliens* och lycka och nöjdhet¹⁰ (Aboalshamat, o.a., 2018). Resiliensen var förhållandevis låg, medan nöjdheten och lyckligheten var ganska hög. Författarna beräknade att resiliens kunde förklara 42% av nöjdheten och 22% av lyckan, men att evidensen p.g.a. studiens begränsningar inte kunde generaliseras. Samtidigt är studien intressant då den direkt korrelerar lycka och resiliens. (Aboalshamat, o.a., 2018, s. 1041).

5.2.2 Lyckan som tillväxt, engagemang och mening

I en norsk studie kunde Vittersø, Oelmann, & Wang (2009) konstatera (på basen av den egna studien och tidigare studier) att nöjdhet med livet (eng. *life satisfaction*) inte på ett balanserat sätt kan utvärdera ”det goda livet” (s. 15) eftersom nöjdheten för obalanserat baserar sig på njutning. De argumenterar för att välbefinnande inte kan begränsa sig till positiv affekt eller nöjdhet. De observerade att: ”in general, pleasantness but not engagement correlated with life satisfaction. Engagement, but not pleasantness, correlated with personal growth (Vittersø, Oelmann, & Wang, 2009, s. 13).

Engagemang för sin del är förankrat i mening och syfte. Man engagerar sig *därför att* och *för att*. Den finländska filosofen och lyckoforskaren Frank Martela har kommit till följande konklusion: ”I would suggest that most choiceworthy and worthwhile lives are – along with

¹⁰ Termerna *life-satisfaction* och *happiness* används i studien utgående från mätinstrumenten *Subjective Happiness Scale (SHS)* för lycka och *Satisfaction with Life Scale* för nöjdhet med livet.

other criteria – those where ‘a subjective sense of making a contribution meets objective evaluation that a real contribution is actually been made’” (Martela, 2017). Egentligen argumenterar Martela & Steger (2016) för tre meningsbehov, behovet av 1) koherens (“need to comprehend the world around them”), 2) syfte (“need to find direction for their actions”) och 3) betydelse (“need to find worth in their lives”).

Huruvida mening, betydelse och syfte skall inkluderas under paraplyet ”lycka” kan diskuteras, men är ytterst en kategoriseringsfråga emedan mening är starkt förknippat med lycka. Ojanen (2018, s. 34) hävdar utan att sammanblanda dem att mening är viktigare än lycka och konstaterar: ”Itsemurhan vaara kasvaa huomattavasti, kun elämä koetaan mielettömäksi ja tarkoituksettomaksi” (s. 35). Enligt Ojanen bekräftar forskningen en korrelation mellan meningslöshet och psykiska problem även om det är oklart om det rör sig om orsak eller verkan ” (s. 35).

Ojanen (2018) hänvisar till Oishi & Diener (2014, ss. 422-426) som i sin studie kunde visa att länder med högre BNP, där befolkningen för övrigt tenderade att vara mera nöjda med livet samtidigt tenderade att uppleva livet mindre meningsfullt. Religionen verkade vara den kraftigaste meningsbringande faktorn. På basen av studien föreslår Oishi & Diener (2014, s. 427) en kaskad där ökad välfärd leder till minskad religiositet vilket i sin tur leder till en minskad upplevelse av mening i livet. Martela (2020a, ss. 14-102) är inne på samma spår när han argumenterar för att den moderna världsbilden förkastat både Gud som universums referenspunkt, det andliga och människans centrala roll i skapelsen och att detta skapat ett vakuum som man måste lära sig fylla med mening med utgångspunkt i nya tankesätt. Martela föreslår för sin del en förskjutning från ett fokus på mening *med* livet till mening *i* livet.

5.2.3 Lyckan som inre harmoni och frid

En annan faktor som kan postuleras vara en del av lyckan som en kontrast till olyckligheten är inre harmoni eller frid. Studier har gjorts som utgående från *kognitiv dissonans* perspektiv visat att en konflikt mellan religiösa värderingar och beteende kan leda till skam och skuld men att även konflikt mellan icke-religiösa värderingar och beteende har en negativ effekt på det subjektiva välbefinnandet (Yousaf & Gobet, 2013; Chrystal, Karl, & Fischer, 2019). En annan studie demonstrerade en tydlig korrelation mellan att gå mot sitt samvete och depressions- respektive ångestsymptom (Nedley, Ramirez, & Byrkit, 2017).

Självmod har för sin del studerats utgående från *Strain theory* enligt vilken självmord, utöver ett psykopatologiskt perspektiv, på basen av fyra konfliktområden 1) *value strain*

(från motstridiga värderingar), 2) *aspiration strain* (från konflikt mellan ideal och realitet), 4) *deprivation strain* (från att jämföra sig med andra ”jämlika” som har det bättre) och 5) *coping strain* (från att motgångar inte kan hanteras) (Zhang, 2019). *Strain theory* har kunnat stödas i alla fall på basen av analys av självmordsbrev (Zhang & Lester, 2008). Beträffande *Strain theory* kan det observeras att *strain* uppstår i relation till den levda världen, där den inre disharmonin och belastningen uppstår p.g.a spänning mellan t.ex. olika värderingar och målsättningar mellan individen och den omgivande sociala kontexten exempelvis familjen (Zhang, 2019, s. 7).

5.2.4 Lyckan som hopp

I de ovannämnda fyra *strain* områdena kan man skönja en gemensam nämnare, hopplöshet. Oberoende till vilken grad hopplöshet i sig själv eller genom depression är en bidragande orsak till självmord finns det en koppling mellan hopplöshet och depression och hopplöshet och självmord (Baryshnikov, o.a., 2018; Gramigna, 2020), vilket antyder rimligheten i att postulera hoppet som en del av lyckan som kontrast till olycklighet. I sin studie av relationen mellan hopp och välmående hos äldre människor kunde Long, o.a. (2020, s. 7) visa att hoppet bland forskningspersonerna konsekvent kunde kopplas till psykologiskt och socialt välbefinnande liksom till en antydning om positiv koppling till fysisk hälsa och hälsofrämjande beteende. Eftersom resultatet korrelerade med resultatet av studier på yngre populationer finns en potential för resultatets bredare tillämpbarhet. Forskningsgruppen konkluderade att hoppet är ett viktigt begrepp för framtida forskning och praxis inom folkhälsoarbetet. (Long, o.a., 2020, s. 7).

Ibland sammanblandas optimism med hopp. Även om överlappande dimensioner tydligt finns har enligt Bryant & Cvengros (2004, s. 298) analys, hoppet en förankring i personliga förväntningar att uppnå specifika mål, medan optimism på ett mera generellt plan har förväntningar av framtidens utfall. De citerar bl.a. Affleck och Tennen enligt vilka hoppet baserar sig på ”the perceived accessibility of desired goals” (Bryant & Cvengros, 2004, s. 298). Även om Long, o.a. (2020, s. 2) diskuterar distinktioner mellan optimism och hopp på ett liknande sätt konstaterar man samtidigt den stora överlappningen och det är olkärt till vilken grad en sådan distinktion kan differentieras på basen av studiens mätinstrument.

6 Lyckans förutsättningar och möjligheter

Lyckan är svår att fånga som begrepp, men samtidigt en universell (om än en betingad) erfarenhet. En av de stora namnen inom lyckoforskningen är Ed Diener. Han konstaterar att det när han började sin forskning i början av 1980-talet endast gavs ut ett fåtal publikationer på området per år, men att forskningsfältet sedermera blomstrat och att det t.ex. år 2015 (enligt Google Scholar) gavs ut 14 000 publikationer som nämnde *Subjective well-being* (Diener, o.a., 2016, s. 1). När det gäller förutsättningar för, men särskilt när det gäller interventioner för lycka finns orsak att utgå från några etablerade forskare. Att utvärdera ett hundratusentals forskningar på området står utanför examensarbetets möjligheter. I stället framställs lyckans förutsättningar och farleder här utgående från tre mycket olika, men på vetenskap grundade sammanställningar, och i viss dialog med annan relevant forskning. Ett sådant komparativt förhållningssätt har åtminstone två fördelar: Att studera sammanställningar av etablerade forskare ger för det första en god bild av den etablerade kunskapen med minskad risk för att de enskilda forskarnas individuella subjektiva entusiasm och tolkningar snedvrider verkligheten. För det andra tillåts just de värdefulla subjektiva frågorna, observationerna och tolkningarna att berika helheten. Detta torde bidra till såväl reliabilitet som förståelse. De publikationer som legat till grund är:

Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (den 6 oktober 2016). *Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being*.

Lyubomirsky, S. (2008). *Lyckans verktyg: En vetenskaplig guide till lycka*.

Ojanen, M. (2018). *Onnellisuuksien oivaltaja: mitä tiede kertoo onnesta*.

Ed, Diener (d. 2021) var en av de moderna pionjärerna för lyckoforskningen. Sonja Lyubomirsky är en av de kändaste forskarna beträffande personliga interventioner för lycka och Markku Ojanen är en av Finlands kändaste lyckoforskare.

6.1 Lyckans förutsättningar

Både Diener, o.a. (2016), Lyubomirsky (2008) och Ojanen (2018) tar upp tre huvudfaktorer som påverkar den personliga lyckan: 1) genetik/ärflighet, 2) omgivningen/omständigheter, och 3) individens tänkande och handlande. Lyubomirsky (2008, s. 27) är känd för sin "paj" som är indelad i tre olika delar med olika procenter, där den biologiska grundnivån står för

50%, omständigheter för 10% och de medvetna handlingarna står för 40% av lyckan. Ojanen har visat sig kritisk till dessa procenter men konstaterar samtidigt att forskningen antytt att ärftligheten står för 40-70% och vissa skillnader tycks finnas mellan män och kvinnor. (Ojanen & Martela, 2016; Ojanen, 2018, s. 66). Diener, o.a. (2016, s. 3) föreslår på basen av en metaanalys från 2015, den lägre siffran på 40%. Till Lyubomirskys försvar bör noteras att hennes bok skrevs innan en del av den nyare forskningen var tillgänglig och hon har senare betonat att den viktigaste poängen inte är procenterna utan det faktum att ärftligheten bara står för en del av vår upplevda lycka och att lyckan därmed är formbar (Lyubomirsky, 2016).

Någonting som naturligtvis komplicerar en strikt indelning mellan, ärftlighet, omgivning och personliga handlingar är att de är faktorer som samverkar med varandra. Diener, o.a. (2016, s. 3) föreslår t.ex. att ärftligheten torde ha en större påverkan i homogena samhällen jämfört med samhällen med större variationer och påminner att t.ex. kroppslängd är en ärftlig faktor som modifieras av omständigheter.

Omständigheter bidrar endast med 10% till lyckan enligt Lyubomirskys pajdiagram (2008, s. 27). Varken Diener, o.a. (2016, ss. 3-7) eller Ojanen (2018) delar upp omständigheter och personliga faktorer i procent, men konstaterar att bägge har sin roll. Oberoende av till hur stor andel omständigheterna påverkar lyckan utgör de en mycket stor del av det levda livet inkluderande omgivning, hälsa, ekonomi och händelser.¹¹

Grönområden och att vara ute i naturen har t.ex. en positiv påverkan på lyckan. Inte bara den fysiska utan även den sociala miljön kan ha en såväl positiv som negativ inverkan. Den personliga ekonomin påverkar också lyckan. Fattigdom påverkar lyckan negativt, medan pengar har en positiv effekt, men bara till en viss gräns, varefter de slutar att bidra till lyckan eller t.o.m. får en negativ effekt. Stora skillnader i ekonomiska förutsättningar har en negativ verkan. I ett sådant fall handlar det inte primärt om pengar utan om jämförelse, förväntan och rättvisa. Hälsan har sin påverkan, men samtidigt utesluter inte sjukdom upplevelse av lycka (se kap 5.2.1 ovan). (Diener, o.a., 2016, ss. 2, 12; Lyubomirsky, 2008, s. 46; Ojanen, 2018, ss. 78-82, 100-101, 254).

Till vilken grad negativa händelser påverkar lyckans förutsättningar varierar. Detta beror delvis på hur traumatisk händelsen eller händelsekedjan varit och hur de processas. Resultatet av traumatiska händelser kan variera, särskilt på sikt. Hur trauma hanteras kan

¹¹ De exempel på omständigheter som Lyubomirsky (2008, s. 28) listar är ändå ganska begränsade.

leda till såväl negativa som positiva konsekvenser, från förnedring till blomstring och så kallad *post traumatic growth*. (Lyubomirsky, 2008, ss. 150-153; Ojanen, 2018, ss. 111-128) Diener, o.a. (2016, s. 4) efterlyser vidare forskning kring hur makromiljöer och mikromiljöer tillsammans påverkar lyckan, och hur anpassning sker i relation till olika omständigheter och processerna som leder till att så kallad *scarring* uppstår, där negativa effekter av en omständighet (t.ex. arbetslöshet) fortsätter att ha ett negativt inflytande även efter att omständigheterna förbättrats. Även plötsliga omvälvande positiva livsförändringar kan äga rum vilka är svåra att förklara och som ofta har karaktären av någon form av andlig erfarenhet, oberoende livsåskådning, något Ojanen (2018, ss. 128, 129) kallar *kvanttimuutos*.

Diener, o.a. (2016, s. 5) konstaterar att lyckofrämjande har såväl universella som kulturella dimensioner. Tabell 1 nedan är en anpassad sammanställning av deras text och innehåller delvis citat eller semicitat:

Tabell 1

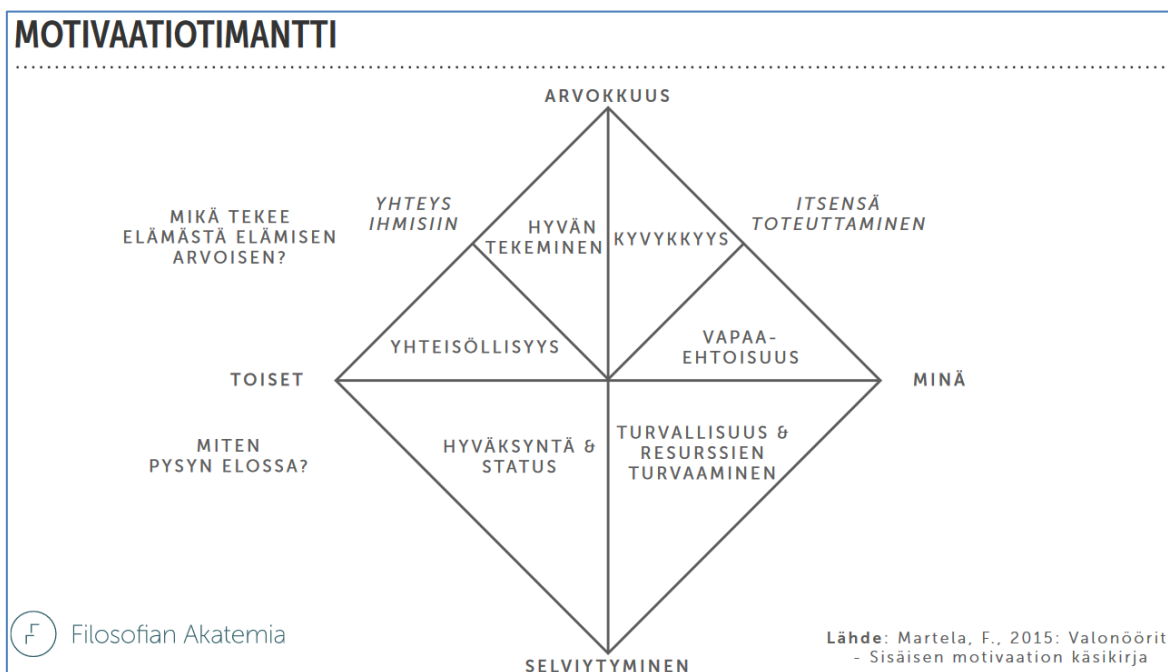
Universella faktorer	Kulturella överväganden
"Extroversion"	Följdriktighet viktigare i individualistiska samhällen än i kollektivistiska
Att vara tillfredsställd med sin autonomi	Självförtroende viktigare för lycka i individualistiska samhällen
Att stå i relation till någon (eng. <i>Relatedness</i>)	Att de positiva emotionernas andel överstiger de negativa är viktigare för subjektivt välbefinnande i individualistiska samhällen.
Behovet av att känna sig kompetent	"Harmoni i relationer och normer" viktigare i kollektivistiska samhällen.
"Maslows grundläggande behov"	Objektiv social status viktigare inom vissa kulturer och subjektiv status viktigare inom andra.
"Inkomst och socialt stöd"	Hur olika känslor (t.ex. stolthet) inverkar på lyckan varierar enligt hur dessa känslor värderas i olika kulturer. Vissa

	<p>kulturer värderar också mera upphetsade känslor medan andra värderar lugnare känslor högre.</p> <p>Den omvända korrelationen mellan positiva emotioner och negativa emotioner är starkare i västvärlden än i t.ex. östasien.</p> <p>Hur väl man upplever sig passa in i den dominerande kulturen och hur lätt det är att komma in i och ut ur olika grupper påverkar välbefinnandet.</p>
--	---

(anpassat till tabellform, och innehåller delvis citat och semicitat från Diener, o.a., 2016, s. 5)

I tabellen ovan nämns Maslows behov. Även om säkert alla är överens om att människan har vissa grundläggande behov har Maslows pyramid kritiserats dels utgående från dess hierarkiska struktur, men även för att den gör en västerländsk kategorisering (Ojanen, 2018, s. 186). Samtidigt kan inte Maslow kritiseras för något han inte gjort sig skyldig till eftersom han inte uppfann pyramiden och samtidigt plötsligt dog medan han höll på med en vidareutveckling av sin teoribildning (Martela, 2020b).

Frank Martela (2020b) förespråkar Scott Barry Kaufmans modifikation av Maslow med några tillägg. Denna modell kan illustreras som en segelbåt, där skrovet består av tre behov som inger *säkerhet*, nämligen 1) trygghet, 2) *connection*, och 3) självkänsla (eng. *self-esteem*) och där seglet består av tre behov som möjliggör *tillväxt*: 1) upptäckande, 2) kärlek och 3) syfte. Martela skulle själv vilja komplettera seglet med 1) autonomi, 2) kompetens och 3) *relatedness* utgående från så kallad *self-determination theory*. (Martela, 2020b). Samtidigt kan det ifrågasättas hur mycket detta egentligen är ett komplement eftersom man kunde argumentera för att *connection* och *relatedness*, upptäckande och autonomi, liksom självkänsla och kompetens är mycket nära relaterade begrepp. Genom att komplettera och integrera de olika faktorerna har Martela gjort sin egen modell (se Figur 3 nedan).



Figur 1 Används med författarens skriftliga tillstånd och rekommendation om hänvisning till ursprungskällan (Martela, 2015) även om figuren hämtats från en sekundärkälla av samma författare.

6.2 Att ta steg mot lyckan

I underkapitlet ovan (6.1.) har lyckans förutsättningar analyserats utgående från faktorer som bara delvis ligger inom individens kontroll. Detta kapitel kommer tvärtom att fokusera på konkreta interventioner som individen i högre grad kan kontrollera och implementera. Diener, o.a. (2016), Lyubomirsky (2008) och Ojanen (2018) nämner alla lyckointerventioner men från lite olika utgångspunkter samtidigt som den valda litteraturen representerar olika genrer.

Lyubomirsky (2008) uttrycker den största entusiasmen och tron på olika interventioner; det är trots allt vad hennes bok handlar om. Ojanen (2018) förhåller sig mest kritiskt och tar ett bredare helhetsgrepp om tematiken. Han presenterar många studier relevanta för lyckotematiken och försöker granska dessa kritiskt från olika perspektiv. Hans bok kunde, med tanke på alla andra böcker han skrivit på området, kanske beskrivas som ett *magnum opus*. Diener, o.a. (2016) ger för sin del istället en kort sammanfattning av forskningens viktigaste resultat och som de menar att alla psykologer borde känna till och kunde kanske ses som ett kortare testamente av Ed Dieners livsverk. Medan Lyubomirsky (2008) och Diener, o.a. (2016) tydligare tar ställning förblir Ojanen (2018) mera fundersam. Ojanen (2018) upplevs som mycket systematisk i sin analys av akademiskt material, men försiktigare och ibland otydligare i sina ställningstaganden.

Ojanen (2018, ss. 13, 299) förhåller sig allmänt mera skeptisk till företaget att sträva efter lycka, medan särskilt Lyubomirsky (2008) verkar se det som en naturlig strävan och en positiv uppmuntran till engagemang. Nedan presenteras individuella faktorer/interventioner i tabellform (Tabell 2) som enligt författarna bidrar till lycka. Eftersom Ojanen (2018, ss. 257-292) presenterar flera olika möjliga listor¹² över faktorer/interventioner kommer de faktorer hos E. E. Smith som Ojanen (s. 278) betonat som särskilt viktiga att presenteras. Man kan därmed konstatera att tabellen nedan inte ger en rättvis helhetssyn beträffande Ojanen vars perspektiv är mångfacetterat. Lyubomirsky (2008) däremot, presenterar specifikt 12 strategier för ökad lycka. Tabell 2 nedan innehåller delvis citat och semicitat.

Tabell 2

Lyubomirsky (2008)¹³	Diener, o.a. (2016, s. 9)^{14 15}	Ojanen (2018, s. 278) via E. E. Smith¹⁶
1. "Att uttrycka tacksamhet" (s. 87)	1. "Öva tacksamhet genom att beakta allt man välsignats med."	1. "Lär dig att förlåta. Skriv dagbok eller de saker som du känt ilska eller bitterhet över och hur tagit dig vidare."
2. "Att vara optimistisk och tänka positivt" (s. 98)	2. "Vänliga handlingar"	2. "Utför vänliga handlingar. Gör gott mot din nästa närmaste, mot vänner och anhöriga längre bort, personligt eller anonymt, planerat eller spontant."
3. "Att undvika grubblerier och sluta jämföra sig med andra" (s. 107)	3. "Visualisera sitt bästa framtida 'jag'"	
4. "Att göra snälla saker" (s. 119)	4. Använda personliga "styrkor på nya sätt"	
5. "Att vårda sina relationer" (s. 131)	5. Verkligen ta vara på positiva erfarenheter	
	6. "Spendera pengar på andra"	

¹² Bl.a. Lyubomirskys 12 strategier.

¹³ Citaten från den svenska utgåvan kan delvis skilja sig från det engelska originalet.

¹⁴ Citaten nedan är egna översättningar från engelska.

¹⁵ Diener, o.a., 2016 använder sig här långt av Lyubomirskys forskning.

¹⁶ Citaten är egna översättningar från finska.

<p>6. "Att lära sig härda ut" (eng. <i>coping</i>) (s. 144)</p> <p>7. "Att lära sig förlåta" (s. 161)</p> <p>8. "Att sträva efter flow" (s. 171)</p> <p>9. "Att njuta av livet" (s. 180)</p> <p>10. Målmedvetenhet (s. 194)</p> <p>11. "Att utöva religion och andlighet" (s. 214)</p> <p>12. "Att ta hand om kroppen" i form av meditation, motion och genom att "bete sig som en lycklig människa (ss. 225, 229, 235)</p>	<p>7. Kommuniera (eng. <i>interacting</i>) med främlingar eller mera avlägset bekanta</p> <p>8. "Skriva om sina positiva erfarenheter eller dela dem med andra"</p>	<p>3. "Värna om och stärk dina människorelationer, ta hand om dem, vårda dem och ge av din tid och energi."</p> <p>4. "Kom ihåg dina välsignelser och din gåva. Uppenbara och uttryck tacksamhet över de goda du fått i livet. Tacka särskilt dem du glömt att tacka."</p> <p>5. "Ta hand om din kropp och din kondition. Det kan innebära motion, hälsosamma levnadsvanor, leende och skratt."</p>
---	---	---

(Tabell 2 ovan innehåller citat och semicitat från Lyubomirsky (2008), Diener, o.a. (2016), och Ojanen (2018)

Man kan konstatera att många gemensamma element framträder hos de olika forskarna, såsom tacksamhet, vänlighet, och vårdande av relationer. Att vissa aspekter nämns i vissa kolumner men inte i andra skall inte ses som kontraster utan som komplement eftersom dessa forskare i olika sammanhang erkänner alla delar. Något som dessutom alltid är komplicerat är frågan om korrelation, kausalitet och konsekvens. Ibland går orsak och verkan i båda riktningar (Diener, o.a., 2016, s. 3). Den som är lycklig är t.ex. mera benägen att motionera, men att motionera verkar också bidra till lycka (Diener, 2018; Lyubomirsky, 2008, ss. 229-231).

Eftersom, kulturer, personligheter och förväntningar varierar bör även "receptet" för lyckostrategier variera. Diener o.a. (2016, ss. 7, 10) noterar t.ex. att tacksamhet inte hade samma positiva verkan i en sydkoreansk kultur som i en amerikansk, men att däremot vänliga handlingar hade en positiv effekt även i Sydkorea. Lyubomirsky (2008) erbjuder tre huvudsakliga förslag för att maximera lyckstrategierna: 1) personalisering av strategier, 2) variation inom strategier och 3) tajming.

Ojanen (2018) som beskrivits som mera kritisk förhåller sig inte negativt till diverse interventioner i sig. Däremot konstaterar han att flera interventioner kan vara svåra att förverkliga i vardagslivet och kräver en hel del energi och engagemang (ss. 292-297) vilket kan leda till kontraproduktiva följder, även om Lyubomirsky (2008, ss. 71-80) nog utvecklat verktyg som personaliserar strategierna (beaktande utmaningar, styrkor och livsstil) och förslår strategier som stöder varandra. Lyubomirsky (2008) är dock inte blind för verkligheten att en del strategier kräver hårt arbete, och särskilt för upprätthållande av dessa. Ojanens observationer, antyder ändå behovet av att inte bara beakta personlighet utan även resurser. Det är rimligt att anta att en person som redan är relativt lycklig har mera resurser än en person som är olycklig. Samtidigt har en person med relativt lite lycka en större marginal för att öka sin lycka (Ojanen, 2018, ss. 60, 67, 302).

Samtidigt som lyckoforskningen inte kan fungera som ett universellt recept för lycka med garanterade resultat, föreslår vi i detta examensarbete att den kan tillämpas på flera sätt. Dels kan den fungera som ett smörgåsbord där man kan välja tillämpningar enligt personlighet och resurser, dels kan den fungera som en spegel för självreflektion, både beträffande personliga strävanden, förväntningar, tankesätt och levnadssätt. Smörgåsbordstanken kan låta konsumtionsorienterad, men den är oundvikligen förankrad i den levda verkligheten. Det finns många motionsformer, men vi väljer den som fungerar för oss. Det finns många sätt att få tillräckligt av ett visst näringsämne, men vi väljer livsmedel som är tillgängliga för oss och passar vår smak. Vi hävdar även att reflektion i motsatts till grubbleri har en potential för personlig tillväxt (se t.ex. Schultz, 2017 för en enkel jämförelse mellan självreflektion och grubbleri).

Lyckoforskningen ger även orsak till att fundera kring lyckans roll i våra liv. Strävar vi verkligen efter lycka eller är lyckan en biprodukt i vår strävan att leva goda liv? Gör vi saker som bidrar till lycka i jakt på lyckan eller av andra orsaker? Hur påverkar vårt förhållningssätt till lyckan och våra förväntningar vår erfarenhet av lycka/olycklighet? (se Ojanen, 2018, ss. 299, 304) Ojanen (2018, s. 304, 305) varnar för att en för stark

självfokusering har en negativ inverkan och han förespråkar snarare dygderna. Han konstaterar också att inriktningen inom lyckodiskursen kan domineras av ortodoxi (rätt tänkande) eller ortopraxis (rätt handlande) och betonar själv beteendet.

Det är knappst nödvändigt att skapa en artificiell konflikt mellan dessa perspektiv, så länge både utmaningar och möjligheter får ett erkännande. Kanske Paul Dolans (2014) *pleasure-purpose principle* kan vara balanserande och riktgivande i sammanhang av lyckostrategier. Dolan argumenterar för att lycka består av syfte/mening och välbehag över tid. Dessa kan framträda i olika kombinationer och proportioner. Vissa aktiviteter och situationer innebär mera välbehag och vissa mera mening och kan delvis kompensera varandra. Förintelseöverlevande och logoterapins grundare Viktor Frankl (1984) betonade meningens betydelse, och meningen kan vara en bärande kraft i svåra omständigheter. Samtidigt kan inte extremt traumatiska händelser i vanlig bemärkelse beskrivas som en upplevelse av lycka eller subjektivt välbefinnande.

Det är även möjligt att ha allt, och överflöd av njutning, men ändå uppleva meningslöshet. Det verkar därför rimligt att anta i enlighet med Dolan (2014) att både mening och välbehag i någon bemärkelse om än i varierande proportioner är en del av det vi kallar lycka. Även om proportionerna kan variera (dels p.g.a. varierande behov) kan en kontinuerlig stor kontrast vara problematisk, samtidigt som även negativa känslor kan få en plats, en funktionell roll och därmed ett syfte som en del av det lyckliga livet. Dolans perspektiv blir således inte en kontrast mellan tanke och handling utan tänkande kopplat till handling. Det är inte heller långsynt att föreslå att de karaktärsdrag som vi föreslår att utmärker lycka som en kontrast till olycklighet (resiliens, engagemang, harmoni, mening, hopp) mycket väl går att införliva i ett ramverk av välbehag och syfte.

Diener, o.a. (2016, s. 9) noterar att lyckostrategier fungerar bäst när individen 1) är motiverad, 2) tror att lyckan är formbar, 3) gör ansträngningar och 4) tror att det lönar sig. Oberoende av hur väl olika lyckostrategier fungerar, kan man konstatera att flera av dem bidrar till andras lycka. Vem blir t.ex. inte glad av att behandlas med vänlighet? De har så att säga ett egenvärde som sträcker sig bortom den individuella lyckan. Hur många motionerar t.ex. medvetet eller uteslutande för att bli lyckligare? Den som redan upplever sig tillräckligt lycklig har därmed orsak att integrera en del av strategierna av andra orsaker. Det kan också antas att måttliga positiva förändringar i lycka kan vara tillräckliga. Diener, o.a., (2016, s. 8) presenterar nämligen forskning som antyder att måttlig lycka som dessutom ger rum för negativa emotioner när dessa är motiverade och har en funktion, är fördelaktigare

både beträffande framgång och hälsa jämfört med de som har extremt höga nivåer av nöjdhet/tillfredsställelse (eng. *satisfaction*) eller upplever mycket av intensiva positiva emotioner.

I analysen och syntesen av lycka som en kontrast till olycklighet har det framkommit universella förutsättningar, behov och möjligheter för lycka. Med tanke på en helhetssyn av människan, kommer återstående kapitel att utforska människan som en del av arbetslivets verkligheter och vidare till sociala, fysiska och andliga faktorer och interventioner, och hur dessa kan bidra till att stödja subjektivt välbefinnande, eller förebygga illabefinnande.

7 Arbete är människans glädje

Som talesättet säger; ”arbete är människans glädje”, och i verkligheten är det så att det i bästa fall ger ett innehåll i vardagen med känslan av glädje och meningsfullhet. Det finns ett behov hos människan att känna samhörighet och att känna sig behövd, och en kanal till detta är arbetsplatsen och dess gemenskap. Glädje och meningsfullhet är faktorer som bidrar till känslan av lycka. Det sägs att pengar inte medför lycka, men att ha en trygg inkomst främjar det psykiska välbefinnandet.

7.1 Arbetets positiva betydelse

Det har forskats mycket om arbetets positiva betydelse för den psykiska hälsan och välbefinnandet. En psykolog vid namn Marie Jahoda utvecklade i slutet av 1950-talet en teori om psykisk hälsa, där hon lyfter fram fem faktorer som hon anser speciellt viktiga. De är 1) struktur på dagen 2) sociala kontakter 3) att bidra till det gemensamma 4) social identitet 5) regelbundna aktiviteter. Arbetet bidrar på många sätt till samtliga områden. Hennes forskning visar att arbetslösas psykiska välbefinnande var sämre än personers som arbetade. Detta har andra forskare också kommit fram till, och en faktor är bl.a. inkomst, alltså förmågan att försörja sig. Hensing, Holmgren, & Björk hänvisar till en år 2006 publicerad artikel av Gordon Waddel och Kim Burton vilken också understryker arbetets positiva inverkan på både psykisk och fysisk hälsa. De gick igenom många forskningar och hittade mycket vetenskapligt stöd för detta. De hävdar att den psykiska hälsan hänger samman med att arbete ger identitet, status, inkomst och tillfredsställer psykosociala behov. De

poängterarar också att personer med funktionshinder och kroniska sjukdomar gynnas positivt av att arbeta, dels av samma orsaker som för andra, dels för att det minskar känslan av utanförskap, vilket i sin tur kan mildra symtom och besvär. (Hensing, Holmgren, & Björk, 2021, ss. 58-59).

Arbetsengagemang är en term som innebär positivt känsloläge samt motivationsläge i arbetet, och förknippas med tre olika dimensioner av välbefinnande. Dessa är energi, hängivenhet och fördjupning. Med energi menas att man känner sig energisk och vill satsa på sitt arbete. Hängivenhet innebär upplevelse av bl.a. betydelsefullhet och inspiration, och fördjupning innebär djup koncentration i sitt arbete, som ger arbetaren njutning. Det bör dock poängteras att arbetsengagemang inte betyder samma som att arbetet alltid är roligt. Att uppleva arbetsengagemang är naturligtvis värdefullt och innebär positiva följder för både arbetstagaren och arbetsgivaren. Det inverkar både på den fysiska och psykiska hälsan hos arbetstagaren, vilket har ett naturligt samband med välbefinnande också i privatlivet. (Arbetshälsoinstitutet, Arbetshälsa och arbetsförmåga, u.d.).

Arbetshälsoinstitutet utförde en studie bland 11 500 arbetstagare på 87 finländska arbetsplatser för att utreda vad som inverkar på upplevelsen av arbetsengagemang, och de tre viktigaste resurserna som framkom, oberoende av yrkesgrupp var; -utvecklande av arbete, -omedelbar respons på arbetet, samt -stödande teamarbete. Det finns även många andra faktorer som främjar arbetsengagemang så som mångsidiga arbetsuppgifter, stöd från förmän och övriga kollegor, rutiner och tydliga roller, innovativa verksamhetsmodeller, anställningstrygghet och flexibilitet i arbetstider. (Arbetshälsoinstitutet, Arbetshälsa och arbetsförmåga, u.d.).

7.2 Psykisk ohälsa i arbetslivet

Samtidigt som arbetslivet kan stöda psykiskt välbefinnande, kan arbetet också ha negativa återverkningar. Det kan medföra många olika negativa känslotillstånd och psykisk ohälsa. I dagens samhälle finns det många förväntningar som människor känner att de måste uppfylla, detta på bekostnad av den psykiska hälsan.

Å ena sidan visar forskning att arbete är bra för den psykiska hälsan, men å andra sidan visar den också att arbetsmiljön kan innehålla många psykosociala hälsorisker. De riskfaktorer som SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) identifierat för utmattningssyndrom och depression på basis av studier från flera olika länder, och från flera

olika typer av arbetsplatser är bl.a. dåliga möjligheter att påverka, alltför höga krav, brist på medmänskligt stöd, mobbning, konflikter i arbetet, osäkert anställningsförhållande och pressande arbete med liten möjlighet till belöning. (Hensing, Holmgren, & Björk, 2021, ss. 59-60).

Covid-19 pandemin har också bidragit till arbetsrelaterad psykisk ohälsa visar en undersökning gjord av Arbetshälsoinstitutet. Denna undersökning påbörjades i slutet av år 2019 och pågår fortsättningsvis, men de resultat som nu är sammanfattade från en insamlingsperiod av intervju material på två år (12/2019-12/2021) visar hurvida arbetstrivsel och olika inställningar till arbete har förändrats under covid-19 pandemin och från tiden före pandemin. Indikatorerna för arbetstrivselundersökningen var 1) arbetets engagemang, dvs. positivt upplevda känslor- och motivationslägen, 2) arbetsutmattning, 3) arbetsuttråkning, dvs. exempelvis otillräckliga utmaningar i arbetsuppgifterna, 4) arbetsförmåga, 5) arbetstillfredsställelse. (Mäkineniemi, Kaltiainen, & Hakanen, 2022).

Sammanfattningsvis tyder resultaten på en aningen negativ riktning på alla ovannämnda områden jämfört med tiden före pandemin. En ytterligare negativ riktning kan ses under halvårsperioden 6/2021-12/2021. De intervjuade personerna var i åldern 18-65 år, och det visade sig att personer under 36 år mådde sämre i arbetet än de äldre personerna. Undersökningen visar att den bästa upplevda arbetstrivseln fanns inom hybridarbete där de främsta styrkorna var möjligheten till stöd av kollegor och förmän, förtroende samt möjligheter till att lära sig nya saker. (Mäkineniemi, Kaltiainen, & Hakanen, 2022).

Slutsatsen som kunde dras av undersökningen var att de arbetsplatser som klarade av att trygga arbetstagarnas möjlighet till tillräckligt stöd, som kunde värna om förtroendet bland både arbetstagarna och förmännen samt kunde försäkra upplevelsen av att känna sig uppskattad trots undantagstillstånd, bidrog till arbetstagarnas goda välbefinnande och känslan av arbetets engagemang. Det bidrog även till att arbetstagarna upplevde ett starkare band till sin arbetsplats samt till allmän belåtenhet med livet, dvs. att arbetet kan även under undantagstillstånd inverka positivt på den psykiska hälsan. (Mäkineniemi, Kaltiainen, & Hakanen, 2022).

Enligt arbetshälsoinstitutet är psykiska störningar, vid sidan av problem i stöd- och rörelseorganen, den sjukdomsgrupp som oftast orsakar långvarig sjukfrånvaro och oförmåga att arbeta (Arbetshälsoinstitutet, Psykiska störningar och arbete, u.d.). Folkpensionsanstaltens statistik för sjukfrånvaro och utbetalda förmåner år 2021 berättar att

97 820 personer lyft sjukfrånvaroersättning för diagnoskod F00-F99, psykiska sjukdomar och syndrom samt beteendestörningar (Kela, 2022).

7.3 Förebyggande och tidigt ingripande

Psykiskt välbefinnande betyder inte automatiskt att en arbetstagare presterar bättre i sitt arbete, men det är mera troligt att arbetstagaren är effektivare vid psykiskt välbefinnande än vid psykiskt illabefinnande. Således torde det vara i arbetsgivarens intresse att värna om sina arbetstagares psykiska hälsa. (Diener, o.a., 2016, s. 8).

Förebyggande arbete och tidigt ingripande då arbetsförmåga konstateras är viktigt att satsa på. Arbetstagaren har rätt att få stöd för arbetsförmågan, och det torde finnas en modell för stöd för arbetsförmåga på varje arbetsplats. Arbetstagarnas arbetsförmåga torde uppföljas, detta med hjälp av olika utarbetade mätare. Det hör till personalledningen att se till att arbetsmiljön är lämplig och att ändamålsenliga redskap finns till förfogande. Om förmannen identifierar någon form av problem med arbetstagarens arbetsförmåga eller produktivitet bör hen vidta åtgärder. Detta genom att utreda huruvida arbetstagaren känner till sina basuppgifter och har hen tydlig arbetsbeskrivning. Har arbetstagaren tillräcklig kompetens för sina arbetsuppgifter, är arbetsmängden lämplig, har arbetstagaren motivation för arbetet samt är arbetstagarens hälsa tillräckligt god för att utföra arbetsuppgifterna? (Arbetshälsoinstitutet, Tidigt stöd för arbetsförmågan, u.d.).

Om problem identifieras efter denna utredning ska ärendet diskuteras med arbetstagaren. Det handlar om ett diskussionstillfälle där man tillsammans går igenom arbetsplatsrelaterade faktorer: arbetstagarens motivation och arbetets meningsfullhet, arbetstagarens kompetens och utveckling samt faktorer gällande arbetstagarens hälsa och funktionsförmåga. Ofta kan problem behandlas mellan arbetstagaren och förmannen, men vid behov involveras företagshälsovården eller arbetarskyddet. Företagshälsovården bör involveras i alla fall gällande hälsorelaterade frågor. (Arbetshälsoinstitutet, Tidigt stöd för arbetsförmågan, u.d.).

Social- och hälsovårdsministeriet har startat ett program för psykisk hälsa i arbetslivet. Syftet med detta program är att förbättra beredskapen i stödjandet av arbetstagarnas psykiska hälsa på arbetsplatsen. Detta görs i samarbete mellan arbetsgivare och företagshälsovård. Målet är att minska på sjukfrånvaro, och tyngdpunkten ligger på förebyggande arbete. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2021).

I Programmet för psykisk hälsa i arbetslivet ingår en verktygslåda och verksamhetsmodell för företagshälsovårdssamarbetet som Arbetshälsoinstitutet har genomfört. Verktygslådans syfte är att erbjuda tillräckligt med verktyg för att stöda och stärka den psykiska hälsan. Dessa verktyg finns tillgängliga, och avgiftsfritt till förfogande för alla arbetsplatser och för aktörer inom företagshälsovården. En del av dessa verktyg riktas till chefer, arbetarskyddsaktörer eller personalförvaltning medan andra riktas till företagshälsovården, arbetstagarerna eller ledningen. På Arbetshälsoinstitutets sida <https://hyvatyo.ttl.fi/sv/sinneocharbete> kan man bekanta sig med dessa verktyg. (Arbetshälsoinstitutet, Työelämän mielenterveysohjelma, u.d.)

7.4 (O)balans mellan arbete och privatliv

Att hitta balans mellan arbetslivet och privatlivet är relevant för att energin ska räcka till både och. Att inte ta arbetet med sig hem, varken som konkreta arbetsuppgifter man inte hunnit med under dagen, eller i form av grubbleri över arbetsuppgifter är något som vore viktigt att lära sig. En del av oss människor är naturligtvis mera benägna att grubbla än andra, vilket är en del av ens personlighet.

En forskning av Mensah & Adjei, (2020) visar att arbetets pressande krav genom åren har haft en betydande begränsande inverkan för familjen samt arbetande vuxnas sociala liv. Dessutom kan misslyckande av att uppnå en balans mellan dessa livsområden ha negativa effekter på hälsan. Studien undersökte sambandet mellan konflikter i arbetslivet och självrapporterad hälsa bland 32 275 arbetande vuxna i 30 välfärdsländer i Europa år 2015, och resultatet visade ett klart samband mellan arbetslivskonflikter och självrapporterad ohälsa. Resultaten uppvisar behov av att regeringar, organisationer och beslutsfattare tillhandahåller gynnsamma arbetsvillkor samt sociala hållningar för att arbetarna ska kunna hantera kraven mellan arbete och familjeliv. (Mensah & Adjei, 2020).

7.5 Metoder för att styra tankarna från arbetsärenden

En del klarar av att lämna arbetsplatsen utan att fundera under fritiden på de arbetsuppgifter som eventuellt blev ogjorda, de som väntar imorgon eller på de som kanske inte riktigt blev som de skulle, medan andras energi och fokus ligger kvar på arbetsuppgifterna under en stor del av fritiden. Det kanske rentav inverkar negativt på nattsömn. Det är naturligtvis också stor skillnad mellan arbetsuppgifter, ansvar och möjligheter att påverka. I följande stycke kan nämnda exempel därför inte tillämpas inom alla arbetsområden, men förhoppningsvis

kan de ge en grogrund för vidare reflektion kring den egna situationen, och för hur man själv kunde förebygga att ta arbetet med sig hem.

Det kan vara tärande och energikrävande att fundera på arbetet på fritiden, och således är det viktigt att försöka bryta dessa tankebanor. Genom att sätta strikta gränser mellan arbete och fritid sparas mycket energi och förmågan att fungera som en god arbetstagare framöver kan bibehållas. Här följer fyra exempel på små förändringar, vilka kan hjälpa att lämna arbetsärenden på arbetsplatsen: 1) använd 5-10 minuter i slutet av arbetsdagen för att skriva ner det du åstadkommit under arbetsdagen, kom ihåg även de minsta uppgifterna, 2) använd även tid för att se över följande dags arbetsuppgifter och skriv gärna upp dem, 3) red upp ditt arbetsbord innan du lämnar arbetet. Ett oredigt bord bidrar till stress och upplevelse av minskad kontroll, 4) använd din fritid väl, dvs. planera trevlig sysselsättning och läs inte arbets e-post. (Mäkelä, 2018).

8 Stress och avkoppling

Stress är ett relevant tema att ta upp när det gäller den psykiska hälsan och lycka, då negativ stress kan försämra psykisk hälsa och bidra till olycklighet. Metoder för avkoppling är däremot redskap för att motverka stress och främjar psykisk hälsa och lycka.

Begreppet stress innebär ett tillstånd där människan utsätts för så mycket krav eller motgångar att personens inre resurser att hantera situationen inte är tillräckliga. Många forskare förmodar att vilken positiv eller negativ förändring som helst kan utlösa stress hos människan. Huruvida stress utlöses varierar beroende på personens förmåga att uthärda och hantera förändringar och motgångar. All stress är dock inte skadlig; Det beror på om stressperioden är lång- eller kortvarig. Kortvarig stress tolererar människan bättre, den kan t.o.m. bidra till ökad prestationsförmåga. Långvarig stress däremot kan vara farlig på många olika sätt (Mattila, 2018). Med andra ord har vi två typer av stress; 1) eustress, vilket är den sk. positiva stressen och 2) distress som i sin tur är den s.k. negativa, skadliga stressen (Mielenhmeet, 2022).

8.1 Orsaker och symtom för stress

Det finns många olika faktorer som inverkar på hurvida en person upplever stress, men några exempel kan vara tidsbrist, arbetslöshet, olämpligt arbete, att vara utsatt för oljud, problem i familjeförhållanden eller oväntade förändringar i livet. Olyckor, plötsliga dödsfall eller naturkatastrofer kan orsaka akuta stressreaktioner eller posttraumatiskt stressyndrom. (Mattila, 2018).

Kronisk eller återkommande stress leder till förhöjd kortisolhalt, vilket i sin tur kan leda till många olika fysiska och psykiska åkommor och sjukdomar. Själva stressupplevelsen är psykologisk men kan visa sig i fysiska symtom som exempelvis huvudvärk, yrsel, hjärtklappning, illamående, magbesvär och svettningar. Spändhet, irritation, aggressivitet, oro, ångest, depressivitet, minnesproblematik, beslutssvårighet och sömnsvårigheter är vanliga psykiska symtom. Vid allvarlig stress kan depression, utbrändhet, missbruk och självdestruktivitet förekomma. Det sociala livet kan påverkas av stress t.ex. genom isolering eller problem i parförhållande/äktenskap. (Mattila, 2018; MielenIhmeet, 2022).

En forskning gjord av Folkhälsoinstitutet, där det kartlades den vuxna befolkningens symtom, visade att ca. var femte av både män och kvinnor upplevde sig mera stressade än andra. Mest stress upplevdes bland arbetslösa samt bland personer i en ledande position. (Mattila, 2018).

8.2 Metoder för stresshantering

Att bryta skadlig stress samt att lära sig hantera och förebygga stress är viktigt för att förebygga både fysisk och psykisk ohälsa. För att kunna bryta den skadliga stressfasen är det en förutsättning att man känner till de symtom som orsakas av stressen, dvs. att man inser att man lider av skadlig stress. Utöver de fysiska symtom som nämnts i föregående kapitel kan symtom på distress vara t.ex. svårigheter att slappna av, känsla av att inte må bra, känsla av att inte klara sig, initiativlöshet, dåligt humör och svårigheter att reglera känslotillstånd. (MIELI Suomen mielenterveys ry, Stressin hallinta, 2021)-

Det finns många metoder för att hantera stress. Det som fungerar för en innebär inte automatiskt att det fungerar för en annan. Det gäller att hitta metoder som fungerar bäst för en själv. Men det finns också metoder som rekommenderas av professionella, som man har kunnat konstatera att har stresslindrande effekt. Följande nio delar tar upp exempel på metoder för att hantera stress, huvudsakligen utgående från en artikel i Duodecim skriven av

Antti S. Mattila, doktor inom medicinsk vetenskap, men också från Lyubomirsky, som har behandlats tidigare i kapitel 4 och 6 och som skriver om evidensbaserade råd för att öka lycka.

8.2.1 Dela dina bekymmer

Att dela sina bekymmer är en av de första rekommenderade metoder att ta till eftersom det oftast känns lättare efter att ha delat på bördan. Tala om den stressorsakande faktorn med någon nära person eller med en arbetskollega. På så sätt kan man också få ett nytt perspektiv på problemet och kanske en metod att lösa det med, som man själv inte tänkt på. (Mattila, 2018) Det är samtidigt viktigt att överväga vad man delar med sig av och till vem (Lyubomirsky, 2008, ss. 115, 154).

8.2.2 Försök att inte älta

Forskningsresultat visar att det kan vara skadligt att älta sig över bekymmer. Dels kan det leda till försämrat självförtroende och försämrade förmåga till problemlösning, dels är det en riskfaktor för depression och ångest och kan leda till ätstörningar eller ökad alkoholkonsumtion. I stället för att älta torde man sträva till att försöka lösa de problem man kämpar med, men om ältandet bara fortsätter kan det vara nyttigt att försöka fokusera på annan sysselsättning för att styra tankarna. Sysselsättningen kan vara i princip vad som helst, t.ex. träffa vänner, motionera, lyssna på musik osv. Man kan göra upp en "tidtabell" för bekymmerbehandling, att man t.ex. en halv timmes tid, ett förutbestämt klockslag ger sig tid för att bearbeta bekymren. Under den tiden fokuserar man enbart på det. Om bekymren smyger sig på under annan tidpunkt, skriver man upp dem för att återkomma till dem på bestämt klockslag. (Mattila, 2018). Genom att välja en tidpunkt för ältandet då man sannolikt inte har lust med det kan man förhoppningsvis undvika en del onödigt ältandet (Lyubomirsky, 2008, s. 115).

Viktigt är även att observera vilka situationer som utlöser ältandet, så att man kan försöka undvika dessa. Ibland kan ältandet stoppas genom att medvetet "säga nej" så fort man märker ältandet håller på att börja. Ibland kan också onödigt ältande betyda att man tillägnat en alltför självcentrerad livsstil där fokus ligger för mycket på sig själv. Då kan lösningen vara att ägna sig åt t.ex. frivilligt arbete där man styr fokus, energi samt sitt kunnande på att hjälpa andra. De facto visar forskning att personer som deltar i frivilligt arbete har större psykiskt välbefinnande. Det kan också vara viktigt att sätta in sitt ältande i ett större sammanhang. En

del kan dra nytta av att bearbeta sina tankar och känslor i skrift, eller kanske diskutera med någon empatisk person man har förtroende för. (Mattila, 2018; Lyubomirsky, 2008, ss. 114-117).

8.2.3 Ladda energi

Under tunga, stressiga perioder i livet glömmar man ofta bort att göra just de saker som gör en gott eller lycklig. Då kan man exempelvis göra en lista på tio saker eller handlingar/aktiviteter som man vet att man njuter av och får ny energi av, och tillämpa dem då stressnivån är hög och energinivån låg. (Mattila, 2018). Att ta vara på och njuta av det livet erbjuder och att i tanken svinga sig till det goda som varit, det som är och det som skall komma är också en av Lyubomirskys (2008, ss. 180-193) strategier för ökad lycka.

8.2.4 Minska alkoholkonsumtionen

I kapitel 9.3 behandlas alkoholkonsumtion som en riskfaktor för psykisk ohälsa, och i kapitel 9.4.2 behandlas alkoholens inverkan på sömnkvaliteten, men trots det vill vi nämna det även i samband med stresshanteringen. Detta eftersom många försöker behandla stress med hjälp av alkohol. Det leder vidare till utmattning eftersom alkohol inverkar negativt på sömnen, och således förvärras utmattnings- och stress symtomen ytterligare (Mattila, 2018). Därför är det skäl att reflektera över sin alkoholkonsumtion.

8.2.5 Värna om dina människorelationer

I lyckoforskningar har man noterat att den viktigaste gemensamma faktorn för människors upplevda psykiska välbefinnande är att ha många sociala förhållanden och att spendera mycket tid bland nära människor. Så det är viktigt att värna om och stärka sina människorelationer, för det inverkar också på förmågan att hantera stress. (Mattila, 2018). Temat behandlas vidare i kapitel 10.3 eftersom människorelationer har en så stark inverkan på den psykiska hälsan och således är en bidragande faktor för att känna lycka.

8.2.6 Goda gärningar

Att göra goda gärningar stärker det psykiska välbefinnandet och ger känsla av meningsfullhet, och bidrar även till stärkt positiv självbild. Man kan prova på att göra en större eller flera små goda gärningar i veckan för en annan människa. Variera gärningarna

och låt detta pågå i t.ex. tio veckors tid, för att se hur det bidrar positivt till stresshantering. För en del människor blir detta en livsstil. (Mattila, 2018).

8.2.7 Ingripa i arbetsförhållanden

I kapitel 7.2 behandlades psykisk ohälsa i arbetslivet, men arbetsrelaterad stress behöver ännu inte innebära psykisk ohälsa, snarare kan det innebära ett ”förstadium” eller en riskfaktor för psykisk ohälsa.

Det finns mycket man kan göra för att lindra stress i arbetslivet. Att diskutera situationen med sin arbetsgivare, förman eller förtroendeman samt att be om hjälp då arbetsbördan känns för tung, är viktigt. Det kan löna sig att sätta arbetsuppgifterna i viktighetsordning, och utföra uppgifterna i rätt ordning. Om möjligt, bör man dra en klar linje mellan arbetstid och fritid. (Mattila, 2018)

Stress kan också bero på egen inställning till arbetet. En del har för höga krav på sig själva, och då är det viktigt att vara skonsam mot sig själv och acceptera även att misslyckas. En del har för höga förväntningar på sina kollegor, och kan känna ilska och irritation gentemot andra såvida de inte uppfyller de förväntningar personen har. Arbetshandledning kan vara en lösning för att minska arbetsrelaterad stress, eftersom man kan få redskap att hantera stress och få nya synvinklar på saker, som i sin tur kan leda till sänkt upplevd stressnivå. (Mattila, 2018).

8.2.8 Humor och optimism

Humor är effektivt att lindra stress med; det minskar också spänningen mellan människor. En pessimistisk inställning bidrar till att motgångar känns tyngre, och kan hindra en från att orka kämpa vidare vid krävande uppdrag. Det leder i sin tur till ökad stressnivå. En liten övning som kan bidra till ökad optimism är en s.k. ”tre goda saker”-övning, vilket innebär att man t.ex. under en månads tid, varje kväll tänker på tre saker som lyckats under just den dagen, och orsaker till varför de lyckats. Många som gjort denna övning har berättat att de längs med dagen funderat över sina lyckanden som de ska tänka på kommande kväll, och på så sätt har övningen gett positiv effekt på hela dagen. (Mattila, 2018).

8.2.9 Motion

I kapitel 9.1 kommer motionens inverkan på den psykiska hälsan att behandlas på ett djupare plan men det bör poängteras att regelbunden motion bidrar till ökad stresstålighet. Den har även positiv effekt på självförtroendet och känslan av livshantering. I stressande livssituationer är det alltså viktigt att fortsätta med tidigare motionsvanor, eller att påbörja en ny, passande motionsform. Att lära sig olika avslappningsövningar kan också bidra till sänkt stressnivå samt minska muskelspänningar orsakade av stress. (Mattila, 2018).

8.3 Avkoppling

Från stress och stresshantering blir det naturligt att fortsätta med temat avkoppling. Dessa går hand i hand, avkoppling kan vara en viktig faktor i stresshanteringen. Att kunna koppla av är viktigt för att upprätthålla sin psykiska hälsa. Då man lever i en stressande livssituation kan det vara svårt att kunna koppla av, och det är faktiskt just i dessa livssituationer vi behöver avkopplingen som mest.

Genom att koppla av vårdar man både kropp och sinne på många sätt. Avkopplingen stöder den fysiska återhämtningen från ansträngning, skador och sjukdomar samtidigt som den minskar på halten stresshormon och ersätter med hormoner som bidrar till känslan av välbehag. Det handlar alltså om en kroppsomfattande process som kommer igång då man kopplar av. Regelbunden avkoppling medför bl.a. ökad motståndskraft, bättre syre- och näringstillförsel till vävnader, sänkt blodtryck och hjärtfrekvens, minskad utsöndring av stresshormonet kortisol, ökad utsöndring av välbehagshormon som betaendorfin och oxytocin samt att det autonoma- och perifera nervsystemet lugnas. (MIELI Suomen mielenterveys ry, Vahvista mielenterveyttä, 2021).

Då man varvar ner och kopplar av blir det lättare att observera sig själv och höra sina egna känslor och tankar; en port till ens inre värld öppnas och man får utrymme att utveckla sin självkänedom. Avkoppling kan lindra olika besvärliga känslor så som rastlöshet, rädsla och ångest. Dessa känslor finns inte bara i sinnet utan också som spänningar på olika ställen av kroppen, och genom avslappning kan också dessa spänningar lindras eller släppa. (MIELI Suomen mielenterveys ry, Vahvista mielenterveyttä, 2021).

8.4 Olika metoder för avkoppling

Liksom konstaterades i sammanhang av stresshantering, kan man inte heller beträffande avkoppling göra en skraddarsydd plan som fungerar för alla. En metod fungerar för en person medan en annan metod fungerar för en annan person, och det gäller att hitta den metod som passar en själv bäst. En del människor får den ultimata avkopplingen hos massören, en del kopplar av i bastun och någon kanske känner sig som mest avkopplad på en skogspromenad.

8.4.1 Skogsbad

De facto visar forskningsresultat att skogen har en positiv inverkan på människokroppen och den psykiska hälsan. I en interventionsstudie från 2018 undersöktes de psykologiska och fysiologiska effekterna av *Shinrin-yoku* (som betyder att skogsbada). *Shinrin-yoku* innebär att komma i kontakt med skogen och ta in skogsatmosfären (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa, & Miyazaki, 2010, s. 1). En grupp bestående av 60 vuxna personer promenerade i en skogsmiljö, och som kontroll gick deltagarna också i en stadsmiljö. Blodtryck, puls, psykologiskt tillstånd, och även hjärnvågor genom EEG mättes. Resultaten visade tydligt att skogspromenaden var mera effektiv för att uppnå avkoppling, minskade ångest, och förbättrade humöret. (Hassan, o.a., 2018, ss. 1-3,5-6).

En tidigare forskning från 2010 kan också nämnas. Studien är äldre, men resultaten är ändå relevanta att ta upp eftersom studien var större, med 280 deltagare i 24 olika skogsmiljöer. Forskningen påvisade positiva fysiologiska effekter. Som index för denna undersökning användes blodtrycks- och pulsfrekvensmätningar, hjärtfrekvensvariabilitet och kortisolhalts mätning från saliven. Resultaten visade att då deltagarna spenderade tid i skogen, i jämförelse med tid i stadsmiljö, hade de lägre blodtryck, puls och kortisolhalt samt större parasympatisk nervaktivitet och lägre sympatisk nervaktivitet, vilket tyder på avkoppling. Psykologiska effekter mättes också, och skogsmiljöer visade sig bidra till att minska psykologisk spänning, depression, ilska, trötthet och förvirring, och öka psykologisk vigör. (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa, & Miyazaki, 2010, ss. 1,24). Skogspromenader kan därför rekommenderas som en metod för avkoppling.

8.4.2 Djupandning

Enligt en forskning gjord i Italien kunde man genom att mäta hjärtfrekvens, kortisolhalt i saliven samt genom självutvärdering av upplevd stressnivå påvisa att djupandning som avslappningsmetod påverkade positivt på humöret och stressnivån. Undersökningen

utfördes med hjälp av två testgrupper, varav ena gruppen gjorde djupandningsövningar i 90 minuters tid, en gång i veckan i tio veckors tid medan den andra gruppen samma tider bara satt utan att göra övningar. Man kunde se en positiv effekt på alla de ovannämnda områdena. (Perciavalle, o.a., 2017). Till exempel inom yoga tillämpas djupandningsövningar.

8.4.3 Musik

Musik kan vara till hjälp för stresshantering och avkoppling, och även vidare för att främja psykisk hälsa över lag. Två systematiska översikter från 2017 analyserade evidensen för musikterapiens effekt på schizofreni patienter och patienter med schizofreni-liknande störningar, och musikterapiens effekt på depression (Aalbers , o.a., 2017, s. 1; Geretsegger, Chen, Mössler, & Bieleninik, 2017, s. 1). Evidensen tyder på att musikterapi kan förbättra det mentala tillståndet (inklusive negativa och allmänna symtom), social funktion och livskvalitet för personer med schizofreni eller schizofreniliknande störningar (Geretsegger, Chen, Mössler, & Bieleninik, 2017, s. 2). Forskningen visade också att musikterapi kan vara gynnsam för depression och kan minska symtom på både depression och ångest (Aalbers , o.a., 2017, s. 2).

För musikterapi behövs det alltid en terapeut, vilket gör att det inte är praktiskt tillämpbart för individen att utföra på egen hand. Det finns ändå forskning som visar att också musik (utan terapi) kan vara till hjälp för att hantera de negativa känslorna som uppstår efter stressfulla situationer. I en RCT (*randomized controlled trial*, dvs randomiserad kontrollerad studie) från 2019 var 10 minuters lyssnande på musik effektivt för att mätbart minska negativa symtom som stress, oro och depression jämfört med att lyssna på ett radioavsnitt. Alla deltagare fick uppleva samma kontrollerade stressinducerande upplägg (en matematikuppgift och att förbereda sig inför ett tal), vilket orsakade en mätbar ökning i negativa känslor. Musiken var från en spellista som deltagarna själva hade valt som avslappnande. Detta är endast ett exempel av forskning som visar att musik kan vara effektivt för stresshantering och för att minska negativa känslor. (Groarke & Hogan, M. J., 2019, ss. 4-6,9-10).

Annan forskning visar också att avslappnande musik kan ha mätbara resultat på hormoner, t.ex. att oxytocin nivån ökar, vilket tyder på avslappning eftersom oxytocin är ett ”anti-stress” och ”anti-ångest” hormon (Ooishi, Mukai, Watanabe, & Kawato, 2017, ss. 1-2). Slutligen visar en systematisk översikt från 2018 att musik och sjungande kan minska symtomen av ångest, förebygga depression, samt förbättra humöret. Studien lyfter också

fram hur engagemang i kör verksamhet eller andra musikaktiviteter i grupp kan ha positiva sociala effekter. (Daykin, o.a., 2018, s. 44). Musik kan därför rekommenderas både specifikt för avslappning och för främjande av psykisk hälsa.

9 Livsstilsfaktorer

Professor Jacka, som är ordförande för APMD (Australian Alliance for the Prevention of Mental Disorders), tar fram flera relevanta faktorer i förebyggandet av psykisk ohälsa (Jacka F. N., 2015, s. 1). Dessa är motion, kost och rökavvänjning, och de tas också upp nedanför, i tillägg till andra faktorer som kom fram i litteratursökningen. Därmed bidrar detta kapitel till att svara på den andra frågeställningen från kapitel 2, *Vad finns det för praktiskt tillämpbara faktorer som främjar psykisk hälsa och förebygger eller motverkar psykisk ohälsa?*

Bland resultaten från litteratursökningen läggs störst vikt på en systematisk översikt som skrevs av 21 olika författare från flera olika universitet i flera länder, inklusive Harvard och Cambridge, och publicerades så nyligen som oktober 2020 (Firth, o.a., 2020). Översikten inkluderade resultat från 29 metaanalyser av prospektiva/kohortstudier, 12 mendelska randomiseringsstudier, två meta-översikter och två metaanalyser av randomiserade kontrollerade studier. Faktorerna som lyftes upp var motion, rökning, kost och sömn.

9.1 Motion

Av alla livsstilsfaktorer som tas upp är det just gällande motion den största mängden av forskningsstudier har gjorts. Till skillnad från kost, finns det många RCTn som har gjorts för att undersöka motionens effekt på flera olika former av psykiska syndrom. (Firth, o.a., 2020, s. 374). Det finns därför betydande bevis från flera metaanalyser av långtidsdata och MR (*mendelian randomisation*) studier att fysisk aktivitet har en skyddande effekt som kan minska risken för flera psykiska störningar. Metaanalyser av RCT studier har också visat att motionsinterventioner kan vara effektiva som komplement till vanlig behandling av depression, ångest och stressrelaterade störningar, psykotiska störningar och även ADHD. (Firth, o.a., 2020, s. 375).

I folkhälsoriktlinjerna ges det ofta råd om att 150 min måttlig aktivitet eller 75 min intensiv aktivitet rekommenderas per vecka som förebyggande åtgärd för flera olika sjukdomar (Firth, o.a., 2020, s. 375). Detta kan användas som utgångspunkt till rekommendationer för aktivitetsnivå. Det är också intressant att notera resultaten av en annan studie där man jämförde skillnaden mellan att uppmuntra till motion genom motiveringen att det förbättrar humöret eller att det förbättrar konditionen. Den visar att det kan vara effektivt att poängtera de psykiska fördelarna med motion, speciellt för dem som lider av psykiska problem. (Hearon, o.a., 2018).

Den största delen av forskningen har fokuserat på kardiovaskulär kondition, aerobisk motion eller fysisk aktivitet över lag. Det finns stark evidens som stöd för att kliniska interventioner ska fokusera på detta och betydlig evidens för att kardiorespiratorisk kondition sänker risken för psykiska problem. Det är viktigt att notera att det nu också finns evidens som tyder på att styrketräning och motståndsträning också kan ha beskyddande effekter mot psykisk ohälsa, och detta är oberoende av den totala fysiska aktiviteten. Styrketräning har även visats kunna förbättra den mentala hälsan där effekterna kan vara mera långvariga än för endast aerobisk motion. (Firth, o.a., 2020, s. 375). Det kan därför rekommenderas både aerobisk- och styrketräning för att främja psykisk hälsa, speciellt med tanke på att de också har en positiv effekt på den fysiska hälsan.

9.2 Kost

Flera studier i litteratursökningen visade samband mellan kost och psykisk hälsa, de mest relevanta tas upp i denna del. En studie med 1634 deltagare i Nederländerna visade flera samband mellan olika livsmedelsgrupper och depression och ångest (Gibson-Smith, o.a., 2020, s. 767). Högre intag av fullkornsprodukter, grönsaker, frukt, potatis, fisk och olivolja var associerade med mindre symtom av depression eller ångest, eller en mindre sannolikhet att ha en diagnos av dessa två psykiska syndrom. Ett högre intag av kyckling och mejeriprodukter med hög fetthalt var positivt associerat med både diagnos av depression eller ångestsyndrom och allvarligare symtom. (Gibson-Smith, o.a., 2020, s. 775).

En stor studie med mer än 26 000 deltagare från Frankrike visade också relevanta resultat (Adjibade, o.a., 2019, s. 2). Studien visade att en ökad andel av kosten som var *ultra-processed* (dvs. industriellt tillverkad mat som är praktisk, färdig att äta och välsmakande) ökade risken för depressiva symtom (Adjibade, o.a., 2019, ss. 2,13).

9.2.1 Kliniska prövningar

Med tanke på evidenshierarkin är ändå kliniska prövningar av större vikt, och kan bättre svara på frågan om det finns ett direkt samband mellan kost och psykisk hälsa, än endast observationsforskningar. Det har tyvärr funnits väldigt få studier av detta slag. Den första RCT studien som hade som direkt syfte att svara på frågan om ändringar i kosten kunde förbättra psykisk hälsa gjordes så nyligen som 2017 (Jacka, o.a., 2017, s. 13). Deltagarna fick delta i sju individuella kostrådgivningstillfällen med en dietist, över en period på 12 veckor. De uppmuntrades att planera kosten kring 12 matgrupper: flera portioner dagligen av fullkorn, grönsaker, frukt, baljväxter, produkter med låg fetthalt och osötade mejeriprodukter, en portion råa och osaltade nötter, olivolja (3 matskedar per dag), fisk (minst 2 gånger per vecka), magert rött kött (3–4 gånger per vecka), kyckling (2–3 gånger per vecka) och ägg (upp till 6 per vecka), samtidigt som deltagarna skulle minska intaget av livsmedel såsom godis, raffinerade spannmålsprodukter, stekt mat, snabbmat, processat kött och sockerhaltiga drycker. Resultaten var mycket positiva; i interventionsgruppen var förbättringen i symtom betydligt bättre än i kontrollgruppen, och vid 12 veckor, hade 32,3 % (n = 10) av dietstödsgruppen uppnått remission av symtom, jämfört med 8,0 % (n = 2) av kontrollgruppen (som fick socialt stöd). (Jacka, o.a., 2017, ss. 2,3,8).

9.2.2 Omega-3 fett

En *Cochrane Review* från 2021 visade att Omega-3 fetter kan ha en liten eller måttligt gynnsam effekt på depressiva symtom, men kvalitén på evidensen var låg (Appleton, o.a., 2021, s. 2). En annan *Cochrane Review* som utvärderade forskning kring förebyggandet av psykos, lyfte fram en studie som visade att personer som fick Omega-3 fett minskade övergången till psykos jämfört med en placebogrupp. Gruppen som fick Omega-3 tillskott hade en incidens på 10% av psykos över 7 år, medan placebogruppen hade 33% incidens. Detta var endast en liten studie, med 81 deltagare, så kvalitén på evidensen räknades som låg. Det var dock inga andra studier som visade bättre resultat, inklusive läkemedelsstudier. (Bosnjak Kuharic, Kekin, Hew, Rojnic Kuzman, & Puljak, 2019, ss. 1-3). En RCT från 2019 visade också att ett ökat intag av Omega-3 fett i form av EPA och DHA var associerat med minskad ångest, stress och negativa känslor (Parletta, o.a., 2019, s. 479). Att se till att kosten har ett tillräckligt intag av Omega-3 fetter är därför att rekommendera för psykisk hälsa, och det är därtill också viktigt för den fysiska hälsan.

9.2.3 Medelhavskost

RCT studien som nämndes ovan hade implementering av en medelhavskost som kostintervention, tillsammans med fiskolja som tillskott (som Omega-3 fettkälla). Över studiens tid på 6 månader förbättrades kosten i interventionsgruppen genom att deltagarna ökade sitt intag av grönsaker och variationen i sorter av grönsaker, ökade sitt intag av frukt, fullkorn, nötter och baljväxter, samt ett minskat intag av ohälsosamma mellanmål, kött och kyckling. Interventionsgruppen upplevde en signifikant och betydlig förbättring i depressionssymtom och psykisk hälsa över lag, jämfört med kontrollgruppen, som fick socialt stöd. (Parletta, o.a., 2019, s. 479).

Den bästa forskningen som kan hänvisas till, med tanke på evidenshierarkin, är den stora systematiska översikten som nämndes tidigare. Medelhavskosten visade sig ha den bästa evidensen som gynnsam för psykisk hälsa, vilket också är i harmoni med forskningen redan nämnt. Medelhavskosten karakteriseras av fem matgrupper som anses vara nyttiga (frukt, grönsaker, baljväxter, spannmål, fisk), två som anses som skadliga (kött, mejeriprodukter), fett som används i kosten (användning av bl.a. olivolja) och måttligt alkoholintag. (Firth, o.a., 2020, s. 371).

9.3 Tobak och alkohol

Rökning var en av faktorerna som kom tydligt fram i litteratursökningen som relevant för psykisk hälsa. Under kapitlet stress och stresshantering behandlades ämnet alkohol ytligt, men eftersom alkohol också har en stor inverkan på den psykiska hälsan kommer det att behandlas djupare i denna del. Alkohol har även en betydlig effekt på sömn, vilket tas upp i 12.5, *Sömnens betydelse*.

Alkoholkonsumtion kan kopplas till åtminstone 200 sjukdomar så som cancersjukdomar, minnessjukdomar, hjärtsjukdomar, leversjukdomar, blodtryckssjukdomar, nedsatt immunförsvar, övervikt samt försämrad psykisk hälsa. Sammanlagt räknar man med att alkohol orsakar cirka två miljarder euros kostnader för samhället på årsnivå. (EHYT ry, u.d.). Tobak har också mycket negativa effekter på kroppen, och orsakar samt förvärrar många sjukdomar så som diabetes och allergier. Den är en viktig faktor för de största dödsorsakerna i Finland, dvs hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, och förkortar livet i genomsnitt med 8 år. (Patja, 2020). Både tobak och alkohol har välkända negativa effekter på den fysiska hälsan, men det är viktigt att också beakta hur de påverkar den psykiska hälsan.

9.3.1 Tobak

Inom mentalvården finns det en uppfattning att de som lider av psykisk ohälsa kan förvärra det psykiska måendet genom att ta på sig utmaningen att sluta röka. En *Cochrane Review* från 2021 visar dock att rökavvänjning inte försämrar den psykiska hälsan, utan till och med kan förbättra den; översikten visade på liten till måttlig förbättring i psykiska symtom efter rökavvänjning. (Taylor, o.a., 2021, s. 2).

Det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och rökning, men frågan är om denna relation är kausativ eller om personer med psykiska symtom använder tobak som självmedicinering. En studie från 2017 sökte svar på denna fråga, och konklusionen var att rökning *orsakar* psykiska problem. (Plurphanswat, Kaestner, & Rodu, 2017, ss. 471,480). Den tidigare nämnda systematiska översikten från 2020 visade också att rökning ökar risken för depression, psykotiska problem, bipolär sjukdom och ADHD (Firth, o.a., 2020, ss. 366,368,370). Det är därför en viktig faktor med tanke på både förebyggande och förbättring av psykisk ohälsa.

9.3.2 Alkohol och depression

Det har forskats relativt mycket om sambandet mellan alkoholkonsumtion och depression, och resultaten bevisar ett dubbelriktat orsakssamband. Forskningsresultaten visar alltså att alkoholkonsumtion bidrar till uppkomsten av depression och detta är konsekvent i olika mätbara dryckesbeteenden inklusive konsumerad alkoholmängd, konsumtionsintensitet, alkoholberoende samt risk för alkoholberoende. Trots att alkoholanvändning är allmänt accepterat, har det stor inverkan på kostnader i form av både fysiska och psykiska åkommor, och dessa bör ej ignoreras. (Farrell, 2017).

9.3.3 Övriga psykiska skador

Utöver depression, kan alkohol orsaka ett antal andra psykiska åkommor som t.ex. ångest, sömnlöshet och psykos. Det kan dock vara svårt att avgöra om alkoholen orsakat de psykiska hälsoproblemen, eller är det de psykiska hälsoproblemen som orsakat osund alkoholkonsumtion? Därav bör utredningen påbörjas genom att reda ut denna fråga. Det är relevant att både alkoholproblemet och den psykiska problematiken behandlas samtidigt, men för att kunna göra tillförlitlig diagnostisering av psykiska åkommor behövs vanligen en 4 veckors nykter period, för att kunna utesluta övergående psykiska symtom eller huruvida eventuella symtom fortsätter under den nyktra perioden. (Käypä hoito, 2018).

9.3.4 Förebyggandet av tobak- och alkoholrelaterad psykisk ohälsa

Ett förebyggande förhållningssätt är av största vikt även när det gäller alkohol- och tobaksbruk. Institutet för hälsa och välfärd (2020) definierar det förebyggande rusmedelsarbetet på följande sätt.

Förebyggande rusmedelsarbete avser verksamhet för att förebygga och minska de skador som riskkonsumtion av alkohol, användning av droger och tobaksprodukter samt skadligt penningspel orsakar. Syftet med arbetet är att främja välbefinnande, hälsa och säkerhet, de grundläggande fri- och rättigheterna samt de mänskliga rättigheterna.

Centralorganisationen för finska fackföreningar, SAK, har publicerat undersökningsresultat från år 2019 över hur vanligt det är med alkoholproblem på finländska arbetsplatser. Resultaten visar att två av tre fackligt anslutna arbetare har stött på alkoholrelaterade problem på arbetsplatsen. De vanligaste problem som uppgavs var att anställda var bakfulla eller rent av berusade då de kom till arbetet, körde berusade eller hade ogiltig frånvaro från arbetet på grund av alkoholkonsumtion. I denna undersökning deltog nästan 850 fackliga företrädare och inspektörer. Enligt mottagna svar visade det sig att var fjärde arbetsplats avskedat anställda på grund av missbrukarproblematik. Problemet är som störst inom transportsektorn, där det visade sig att 76% stött på alkoholproblematik på arbetet. Utgående från tidigare liknande undersökningar är siffrorna rätt så lika vad gäller alkoholproblem, men drogproblematikens andel har ökat. Kari Harding, medicinsk expert på SAK anser att finländska arbetsplatser måste investera i förebyggande behandlingar och arbetsgivarna bör vara mera uppmärksamma för dessa problem. Utöver det anser han att vi behöver även en sammanhängande nationell alkohol- och missbrukspolitik. (Svensson, 2020).

Alkoholens tillgänglighet styrs nästan på alla håll i världen. Med detta menas t.ex. tillämpning av åldersgräns för att köpa alkohol. WHO:s tre mest centrala rekommendationer för att minska skador orsakade av alkohol är prisreglering, begränsning av tillgänglighet och begränsning av att göra reklam för alkohol. Av dessa tre inverkar priset mest på konsumtionen, men alla tre faktorer är viktiga i det förebyggande arbetet av alkoholrelaterade skador. (EHYT ry, u.d.).

Genom att satsa på de förebyggande faktorerna när det gäller både tobak och alkoholkonsumtion, bidrar man inte enbart till förebyggandet av psykisk ohälsa utan också till förebyggandet av många somatiska sjukdomar. Eftersom vårt examensarbete fokuserar på vuxna i arbetsför ålder har företagshälsovården således en stor roll i det förebyggande arbetet, vilket framkommer redan i kapitel 7.3 dvs förebyggande och tidigt ingripande.

9.4 Sömn

Sömn och återhämtning är av största vikt för människans hälsa och välbefinnande. Sömnstörningar kan leda till psykisk ohälsa liksom sömnstörningar kan vara symtom på någon form av psykisk åkomma. Sönnen fungerar som en slags reparations- och återställningsfas för kroppen. Sömnbehovet varierar från person till person, men man räknar med att en vuxen persons sömnbehov i medeltal är 7-8 timmar. Av orsak eller annan fylls sömnbehovet inte alltid, och normalt kan man ”sova i kapp” sin sömnbrist följande natt, då djupsömnen kompenseras med några extra minuter. (Ström, 2016, ss. 132-134).

9.4.1 Sömn, stress och känslor

Professor Torbjörn Åkerstedt, en svensk forskare som bidragit mycket till kunskapen om bl.a. arbetstidens betydelse för sömnen samt om trötthet som en säkerhetsrisk, berättar i en intervju att man genom forskning kunnat påvisa och få förståelse för hur behärsningen av känslor vid för lite sömn försämras. Genom avbildningsteknik har man kunnat se aktiviteten i olika delar av hjärnan som har med regleringen av känslolägen att göra, och undersökningarna har visat att sömnbrist tröttar ut de kontrollerande områdena som i sin tur tappar greppet över mellanhjärnan som är centrum för starka känsloreaktioner. Detta leder till att en person kan tappa den känslomässiga balansen och börja överreagera på olika sätt vid för lite sömn. (Wallskär, 2013).

Åkerstedt, som bl.a. är föreståndare för Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet, menar att den minskade återhämtningen i kroppens olika system vid rubbad sömn är grundorsaken till att sömnstörningar orsakar så många negativa hälsoeffekter. Stress kan bl.a. förklaras med just denna bristfälliga återhämtning orsakad av sömnbrist. Enligt Åkerstedt är huvud hypotesen att stress i sig inte orsakar sjukdom om inte sömnen störs, men samtidigt kan stress ofta göra det svårare att sova. Stress-störd sömn är ett problem som är störst i människoyrken, så som bland lärare eller sjukvårdspersonal; man blir uppvarvad av att engagera sig i andra människor i sitt arbete. Vidare menar han att en annan faktor som bidrar till att människor nu för tiden får för lite sömn är det så kallade 24-timmars samhället, där gränserna mellan arbete och vila blir suddiga, då vi är nåbara dygnet runt och har för mycket underhållning så att tiden för vila blir allt för kort. (Wallskär, 2013).

9.4.2 Alkoholens inverkan på sömnkvalitet

Enligt en finsk forskning från 2018 har redan en liten mängd alkohol en negativ inverkan på sömnens återhämtande inverkan. Forskningen visade att alkoholintag stör kardiovaskulär avslappning under sömnen, det har en försvagande inverkan på hjärtfrekvensvariation. Genom hjärtfrekvensvariationen kan man indirekt mäta det autonoma nervsystemets funktion, och genom det kan man i sin tur analysera det sympatiska- och parasympatiska nervsystemets funktion. Ju större mängd alkohol konsumerats, desto större stressfaktor innebar det för kroppen, men redan en liten mängd alkohol försämrade de tre första sömntimmarnas fysiologiska återhämtning med 9%. Måttlig mängd alkohol försämrade återhämtningen med 24% och riklig mängd med 39%. Konsumtionen bedömdes utgående från alkoholmängd (g) i förhållande till personens vikt (kg). Över lag kunde man konstatera att alkohol inverkar lika negativt på den återhämtande sömnkvaliteten oberoende av kön eller av testpersonernas aktivitet/passivitet, men däremot visade sig den återhämtande sömnkvaliteten vara sämre hos unga personer. (Pietilä, o.a., 2018).

9.4.3 Sömn och psykisk hälsa

I den redan nämnda systematiska översikten från 2020, framträder också sömnen som en viktig faktor för psykisk hälsa. Dålig sömn visade sig vara en riskfaktor för flera psykiska störningar, som depression, ångest och psykotiska störningar. En av studierna visade att risken för depression och ångest var så mycket som ca. 3 gånger högre vid sömnlöshet. (Firth, o.a., 2020, s. 372). En meta-analys visade också att kort sömn var även en riskfaktor för ADHD, fast kvalitén på evidensen var mindre pga. bland annat en mindre mängd med studier. I tillägg fanns det evidens från en MR studie att sömnsvårigheter ökar risken för bipolär sjukdom. (Firth, o.a., 2020, s. 373). Att så många olika psykiska störningar är påverkade av sömnen tyder på hur grundläggande god sömn är för psykisk hälsa och hur viktigt det är att beakta sömnen som hälsofrämjande faktor.

9.4.4 Faktorer för bättre sömn

Huruvida en person kan varva ner och förbereda sig inför natten är individuellt. Genom att skapa och bibehålla fasta rutiner för läggdags kan man hjälpa den inre biologiska klockan att hålla en viss dygnsrytm, och således kan det vara lättare att få tag på sömnen. Att använda sängen enbart för att sova eller ha sex i, inte för att titta på tv eller sköta arbetsärenden i, kan också bidra till att kroppen blir ”programmerad” för att sova när den kommer i säng. Sängen ska vara en s.k. frizon för problem och arbete. Att förbereda sig i god tid före läggdags

genom att t.ex. varva ner med en bok kan vara bra, och även att dämpa belysningen ungefär en timme innan läggdags rekommenderas. Att undvika dagsvila, att hålla sovrummet mörkt och svalt och undvika koffein kan också bidra till att få snabbare sömn och få en bättre sömnkvalitet. (Währborg, 2009, ss. 354-355; Ström, 2016, ss. 135-137).

I en studie från 2021 om faktorer som leder till god eller dålig sömn beskrivs det hur dessa faktorer är sammankopplade och har en komplex och individuell inverkan på sömnen. Det är sällan sömnen kan förbättras genom att fokusera på en enda faktor, i stället kan det vara viktigt att se på sömnfaktorer som en helhet. I deras studie kom det fram att temperaturen i sovrummet är viktig, speciellt om det är för varmt kan det störa sömnen. Att lyssna på musik, podcast eller läsa inför läggdags var associerat med god sömn, medan att se på TV, spela dataspel eller annan skärmtid ofta var associerat med dålig sömn. Att somna före midnatt, till skillnad till efter midnatt var också associerat med god sömn. (Ogeil, Nguyen, Savic, & Lubman, 2021, ss. 3-4,6-7).

10 Sociala aspekter

Som tidigare nämnt, kommer sociala relationer fram i lyckoforskningen som mycket relevanta och bidragande faktorer för lyckan. I detta kapitel utforskas detta tema mera i detalj. Institutet för hälsa och välfärd (2019) beskriver vad en god psykisk hälsa omfattar samt hur faktorer som främjar den psykiska hälsan kan stärkas. De nämner bland annat förmågan att skapa tillfredsställande sociala relationer som en del av den goda psykiska hälsan. Bland faktorer som främjar den psykiska hälsan nämns exempelvis att få socialt stöd samt stärkande av den sociala balansen. Dessa aspekter av det psykiska välbefinnandet, alltså sociala aspekter, kommer vara i fokus för detta kapitel. Huvudteman som tas upp är rädsla för sociala situationer, ensamhet och ensam-varande samt sociala relationer och social samvaro.

10.1 Rädsla för sociala situationer

Vid social fobi har den normala nervositeten utvecklats till en rädsla för att bli föremål för observation, vilket begränsar personens liv. Personen kan exempelvis känna sig generad och skamsen samt vara rädd för avvísning och förödmjukande vilket leder till ett undvikande av

sociala sammankomster och möten. Rädsla för sociala situationer kan leda till depression. (MIELI Mental Health Finland, 2021).

Olika typer av sociala situationer kan trigga ångesten hos olika personer. Exempelvis kan ett besök till läkaren eller att ringa ett telefonsamtal leda till ångest. När det är som värst börjar personen undvika de situationer som är besvärande vilket kan innebära att isolera sig från arbete, studier och personliga relationer. (MIELI Mental Health Finland, 2021).

Personer som upplever rädsla för sociala situationer kan själv vänja sig vid dessa genom att utsätta sig för dem. Det är också bra att acceptera att nervositet är normalt samt att känslighet även kan vara en tillgång. Vid de sociala situationerna som leder till ångest tenderar fokus vara på symtomen, exempelvis hjärklappning, rodnad, svettning och darrning. I dessa situationer kunde det vara bra att styra tankarna mot något positivt i stället. Förmågan att hantera sociala situationer kan även stärkas med tillräcklig vila och sömn, avslappning och fysisk träning. (MIELI Mental Health Finland, 2021).

10.2 Ensamhet och ensam-varande

Ensamhet är en vanlig emotionellt påfrestande upplevelse som förknippas med negativ fysisk och psykisk hälsa samt en ohälsosam livsstil (Richard o.a., 2017, s. 1). Ensamhet är en ångestfylld och obehaglig upplevelse som relaterar till en persons kvantitativa eller kvalitativa brister i sociala relationer (Murto, Pentala, Helakorpi, & Kaikkonen (Red.), 2015, s. 9). Ensamhet kan ses både som en riskfaktor för eller som en följd av depression (Richard o.a., 2017, s. 10).

Människor är olika och anledningarna till ensamheten kan se olika ut. På grund av detta finns det ingen enskild lösning för förhindrande eller minskande av ensamhet. Baserat på exempelvis en persons mängd utav eller kvalitet på sociala relationer så kan inte mycket sägas om personens ensamhet. En person kan uppleva ensamhet trots att personen är i ett parförhållande eller också vara ensam utan att uppleva ensamhet. (Murto o.a., 2015, s. 9).

10.2.1 Upplevd ensamhet i olika åldrar

Enligt en undersökning av Richard o.a. (2017, ss. 1-6) konstaterades att 26-47 % av individer i åldern 15 år och äldre i Schweiz år 2012 kände sig ensamma ibland, ganska ofta eller ofta. Yngre personer rapporterade oftare upplevelse av ensamhet än äldre personer. Mest

rapporterades ensamhet bland individer i åldern 25-29 år. I åldern 70-74 år rapporterades den lägsta procenten av upplevd ensamhet.

Richard o.a. (2017, ss. 7-13) konstaterade även att ensamhet associerades med måttligt till svårt psykisk illabefinnande och depression. Resultatet av undersökningen belyser vikten av att även ta i beaktande ensamheten för fysiska och psykiska hälsans skull samt livsstilsfaktorer, och inte bara hos äldre och yngre personer, utan även hos medelålders vuxna.

Enligt Murto o.a. (2015, s. 9) upplever nästan en av tio finländare sig som ensam. Hos den vuxna befolkningen upplevde 400 000 personer känsla av ensamhet och utav dessa hade 70% drabbats av depression inom ett år. I Finland är det mest sannolikt att unga vuxna (20-29 år) samt personer över 70 år känner sig ensamma. Var sjätte ensam är aktiv i organisationers verksamheter. Genom organisationsverksamhet nås främst ensamma i åldern 30-39 år. Personer över 70 år deltar främst i social- och hälsovårdsorganisationers verksamhet. Individer i åldern 20-29 år är de mest passiva.

10.2.2 Positivt och negativt med ensam-varande

Engelska begreppet *solitude* har här beskrivits som ensam-varande, att vara ensam, för att särskilja begreppet från ensamhet. Ensam-varande innebär avsaknad av social interaktion (Burger, 1995, refererad i Lay, Pauly, Graf, Biesanz, & Hoppmann, 2018, s. 633). Exempelvis kan man vara ensam i ett café trots att man är omgiven av människor (Lay o.a., 2018, s. 634). Innebär dock ensam-varandet enbart negativa effekter för den psykiska hälsan eller kan det finnas stunder då det kan vara bra att vara ensam?

Att vara ensam har två sidor. Lay o.a. (2018, s. 634) refererar till flera olika forskare som konstaterat att ensam-varande kan å ena sidan leda till exempelvis ökad negativ påverkan, ensamhet och minskad energi. Å andra sidan kan studier uppmana till ensam-varande för till exempel avkopplingens och främjande av känslomässiga förnyelsens skull. Ensam-varandet kan också ge fördelar som främjande av kreativitet, problemlösning, koncentration, självreflektion, autonomi och personlig tillväxt.

I en studie av Lay o.a. (2018, s. 642) identifierades två typer av upplevelser kring ensam-varande, en positiv och en negativ. Studien konstaterade att individer med högre social egenförmåga och en önskan om att få vara ensam var mer benägna för positiva upplevelser

av ensam-varande. De individer som grubblade mer och hade en högre självreflektion var mer benägna för negativa upplevelser vid ensam-varande.

Lay o.a. (2018, s. 642) menar att människan ibland kan uppleva ensam-varandet som något positivt och i andra stunder som något negativt. Ett exempel är en individ som bor ensam och som pendlar hem på en folktät tunnelbana. På båda dessa ställen kan individen vara ensam. Denna person kan vara upptagen med bekymmer samt grubbel och dennas ensam-varande kan vara fördärvad av ångest, sorg eller ensamhet. Å andra sidan kan personen uppleva ett sådant ensam-varande som hjälper personen slappna av efter en krävande dag. Vid sådana tillfällen kan personen känna sig lugn och njuta av ögonblicket, fri från ensamhet, ångest eller påträngande tankar.

Ensam-varandets positiva och negativa aspekter kan kanske också belysas av människans behov som diskuterades i samband med lyckoforskningen. Människan har både ett behov av autonomi och så kallad *relatedness*. Människan mår inte bra av att känna sig bunden av andra, men inte heller av att vara frånkopplad. Människan tycks i stället, men i varierande utsträckning vilja vara självständig i gemenskap. Som framkommit ovan, varierar behoven från person till person.

10.2.3 Religion och meningsskapande vid ensamhet

Individer som är socialt frånkopplade, alltså människor som bedömer sina kvantitativa eller kvalitativa sociala relationer som bristfälliga, upplever ofta förlust av syfte. Dessa personer vänder sig då ofta till religiösa övertygelser. (Chan, Michalak, & Ybarra, 2018, ss. 455-456).

När människors behov av sociala kontakter är hotade och andra människor inte är tillgängliga substituerar de ofta sociala kontakter till icke-mänskliga enheter. Chan o.a. (2018, s. 457) refererar till flera olika forskare som beskriver att kroniskt ensamma människor kan med större sannolikhet tillskriva mänskliga egenskaper och känslor på icke-mänskliga saker. Dessa kan då vara husdjur, robotar och fiktiva varelser. Chan o.a. noterar att människor även kan använda sina religiösa övertygelser och Gud som en substituerande kontakt.

Chan o.a. (2018, ss. 467-468) menar att ett starkt hållande av religiösa åsikter kan dämpa förlusten av syfte för de som är socialt frånkopplade. Detta eftersom dessa personer kan tillräckligt ersätta en del av de funktioner som sociala relationer ger med religiös världsåskådning och Gud. De mycket religiösa individerna som saknade kvalitativa sociala

kontakter hade dock överlag lägre nivåer av livssyfte än de personer som hade en stark social kontakt. Det är dock oklart om personer kan ta till sig övertygelser ifall de inte redan stöder världsåskådningen för att få en nytta just då när de har behov av det. Däremot för de högt religiösa personerna menar studien att övertygelsen kan ha en nytta. Temat kring psykisk hälsa och andlighet tas upp mera i kapitel 11.

10.3 Sociala relationer och social samvaro

Sociala relationer är väsentliga för den psykiska hälsan och idealiskt sett är individer inbäddade i ett mångfaldigt socialt nätverk som består av familj, vänner och olika människor i den bredare samhällsmiljön (Harasemiw, Newall, Mackenzie, Shooshtari, & Menec, 2018, s. 1413). Enligt en Harvard forskning fungerar meningsfulla relationer som ett recept för bättre emotionell, psykisk och fysisk hälsa (Harvard Health Letter, 2017, s. 5).

10.3.1 Vårdande av sociala relationer

Waldinger (refererad i Harvard Health Letter, 2017, s. 5) menar att de människor som är mera socialt kopplade till familj, vänner och samhället är lyckligare, friskare samt lever längre än de med mindre social kontakt. Kvaliteten på relationerna är också av betydelse, exempelvis att leva i konflikter anses dåligt för hälsan medan varma relationer möjligen kan fungera skyddande. Studien som Waldinger arbetat med visar på associationen mellan goda relationer och ökad lycka samt bättre hälsa, studien har dock inte bevisat att det ena leder till det andra.

Vårdande eller förbättring av sina befintliga relationer är viktigt. De som arbetar med och stannar i sina relationer är lyckligare. Relationer har sina upp- och nedgångar och det behöver inte gå smidigt hela tiden, men det är viktigt att kunna lita på den andra i relationen när det blir tufft. Waldinger menar att nära relationer inte skall ses som en syssla utan som en del av egenvården. Likadant som det finns egenvård gällande fysisk aktivitet och nutrition, så innebär det att ta hand om sig själv då personer håller kontakten och involverar sig. (Harvard Health Letter, 2017, s. 5).

10.3.2 Individuella skillnader

Harasemiw o.a. (2018, s. 1413) refererar till flera olika forskare som menar att mångsidiga sociala relationer associeras positivt med den psykiska hälsan medan begränsat socialt nätverk eller isolering är skadligt för den psykiska hälsan. Är dock alla människor i behov

av ett stort socialt nätverk eller finns det skillnader mellan olika personligheter? The Myers & Briggs Foundation (2022), anpassad från Charles R. Martin (1997), menar att människor kan delas in i extroverta och introverta. Vidare beskriver de att extroversion och introversion är termer som används av C. G. Jung för förklaring av olika attityder som människor använder för att rikta sin energi. Däremot skiljer sig användningen av termerna i vardagsspråket från dess betydelse inom psykologin.

En extrovert person får energi genom att vara aktiv i olika evenemang och ha flera olika aktiviteter. Den extroverta blir ivrig när denna omges av människor och gillar att driva andra människor. Denna personlighet är generellt bekväm i grupp och har vanligen många vänner och bekanta. Den introverta personen gillar istället att få energi från hantering av idéer, bilder, minnen och reaktioner från den inre världen. Introverta personer föredrar vanligen att göra saker individuellt, eller med några personer som den introverta känner sig bekväm med. Denna personlighet är generellt bekväm med ensam-varande och föredrar att känna några få människor väl. Introversion bör dock inte förväxlas med blyghet eller tillbakadragenhet. (Martin, 1997, anpassad av The Myers & Briggs Foundation, 2022).

10.3.3 Sociala medier

Kan användning av sociala medier fungera som social samvaro och i och med detta innebära något positivt för det psykiska välbefinnandet, eller är sociala medier något som innebär negativa följder för användarnas psykiska välbefinnande? Scott, Canivet och Östergren (2020, s. 2) refererar till tidigare forskningar vilka lyfter upp skillnaden mellan passiv och aktiv användning av sociala nätverks sidor. Med passiv användning menas bland annat läsande av inlägg medan aktiv användning innebär att man själv aktivt publicerar inlägg och engagerar sig i andras inlägg samt kommunicerar. Passiv användning av sociala nätverks sidor (exempelvis Facebook) har konstaterats minska det affektiva välbefinnandet medan aktiv användning inte gör det.

Scott o.a. (2020, s. 2) konstaterar att flera källor har associerat användningen av sociala nätverks sidor med negativa känslor, såsom avundsjuka, ensamhet och oro. Exempelvis så kan passiv Facebook användning leda till ökade känslor av avundsjuka som i sin tur leder till minskat välbefinnande (Verduyn, Lee, Park, Shablack, Orvell, Bayer, o.a., 2015, refererad i Scott o.a., 2020, s. 2). Tandoc o.a. (2015, refererad i Scott o.a., 2020, s. 2) har konstaterat att avundsjuka som triggats vid passiv användning av Facebook kan leda till depression. Ifall Facebook användningen inte leder till känslor av avundsjuka så korrelerar

det istället positivt med mindre nivåer av depression. Även användningsfrekvensen av sociala nätverks sidor påverkar det psykiska välbefinnandet. Exempelvis så korrelerar frekvensen av Instagram användning positivt med depressiva symtom, ångest och problem med självkänslan (Sherlock & Wagstaff, 2018, refererad i Scott o.a., 2020, s. 2).

Scott o.a. (2020, ss. 1-7) konstaterade i sin forskning att kvinnors psykiska hälsa påverkades negativt av en mer frekvent användning av sociala nätverks sidor. Ingen ökad risk för psykiskt illabefinnande bland män kunde konstateras. Psykiska illabefinnandet var också procentuellt högre hos de kvinnor som hade mera kontakter på sociala nätverk. Ett större emotionellt stöd tycks dock kunna skydda mycket frekventa sociala nätverks användare från att drabbas av negativa följder på den psykiska hälsan. Det kan dock vara så att personer med ett mindre emotionellt stöd använder mera sociala nätverk än de med större emotionellt stöd. Detta kan i så fall ha påverkat resultatet. Song, Zmyslinski-Seelig, Kim, Drent, Victor, Omori, o.a. (2014, refererad i Scott o.a., 2020, s. 7) har bland annat visat att ett mindre emotionellt stöd kan leda till ensamhet, som i sin tur kan leda till ökad Facebook användning.

10.3.4 Gemenskap via hobbyer och arbete

Guha (2021, s. 9) uppmärksammar några olika sätt hur en vuxen person kan hitta nya vänner, exempelvis som hundägare genom att komma i kontakt med andra hundägare, genom deltagande i klubbverksamhet och genom arbete. Guha beskriver tre gemensamma nämnare gällande skapande av nya vän-relationer för vuxna. Den första nämnaren är den geografiska närheten vilken gör det lättare att nå samt spendera tid med andra. Den andra nämnaren är repetition vilket innebär återupprepade träffar med andra personer i olika miljöer. Dessa personer kan vara exempelvis grannar eller arbetskollegor. Den tredje nämnaren är "likhet" vilket innebär att personer tenderar tycka mera om sådana individer som har likhet med en själv. Sannolikheten att påträffa likasinnade ökar vid sådana miljöer där människor med liknande intressen samlas. Dessa ställen kan då vara arbetsplatser, klubbar eller religiösa institutioner.

Guha (2021, s. 9) beskriver även fyra steg i hur vuxna personer kan skaffa och behålla nya vänner. Det första innebär vetskapen om sina egna värderingar, exempelvis vad den vuxna tycker om att göra och vad denna behöver från en vän. När personen vet sina värderingar kan denna försöka hitta vänner i miljöer där likasinnade personer finns. Det andra steget går ut på att komma i kontakt med passande personer genom att exempelvis småprata och ställa frågor till dem. Tredje steget går ut på att komma bort från den kontexten där bekantskapen

fick sin början, exempelvis genom att fråga en gym-bekantskap om denna vill komma med till ett café eller be en arbetskollega att komma med och äta lunch. Detta bör göras för att kunna skapa en långvarig vänskapsrelation. Sista steget som Guha beskriver innebär att vara den vän som personen själv önskar ha. Enligt Guha skall personen vara närvarande, vänlig och konsekvent samt balansera vänskapen genom att inte hålla sig tillbaka men ej heller ta över alla konversationer.

10.3.5 Hunden - människans bästa vän

I en studie gjord av Powell o.a. (2019, s. 6) konstaterades att anskaffande av hund kan minska ensamheten bland de som bor i samhället. Powell o.a. (2019, s. 1) refererar även till andra studier vilka konstaterat att hundägandet kan förbättra människors psykiska välbefinnande på flera olika sätt. Bland annat refererar de till tidigare forskning som konstaterat att hundar kan ge sina ägare socialt stöd samt sällskap. Tidigare forskningar beskrivs ytterligare ha kunnat konstatera att hundar kan fungera som en katalysator för ökad mänsklig social interaktion.

Powell o.a. (2019, s. 7) konstaterade också att hundägare träffade andra människor i sitt grannskap på grund av sin hund och en del hundägare upplevde dessa människor som möjliga rådgivare. Antonacopoulos (2014, refererad i Powell o.a., 2019, s. 7) konstaterade att hundägare som konverserade med andra människor under hundpromenader rapporterade mindre ensamhet än hundägare som inte konverserade med andra. Pikhartova, Bowling och Victor (2014, s. 9) har också gjort en undersökning gällande ensamhet och husdjur. I deras undersökning kom de fram till att anskaffande av husdjur kan vara en följd av ensamhet men kan också fungera som en hjälp ut ur ensamheten.

10.3.6 Socialt stöd

Höga nivåer av generaliserat förtroende och upplevt socialt stöd relaterar till en bättre psykisk hälsa, inklusive ökad lycka, förhöjd mental livskvalitet samt minskad ångest och depression (Lin, Namdar, Griffiths & Pakpour, 2021, s. 166). Generaliserat förtroende kan beskrivas som en villighet att vara sårbar för andras handlingar (Jasielska, Rogoza, Zajenkowska & Russa, 2019, refererad i Lin o.a., 2021, s. 166). Det generaliserade förtroendet fungerar som en grund för samhällseliga faktorer vilka hjälper till med upprätthållandet av en individs vardag (Lin o.a., 2021, s. 166). Upplevt socialt stöd innebär uppfattningar om i vilken utsträckning individer i ens sociala nätverk är tillgängliga att ge

socialt stöd (Adamczyk & Segrin, 2015, refererad i Lin o.a., 2021, s. 166). Det upplevda sociala stödet har dessutom en större effekt på den psykiska hälsan än det faktiska erhållna sociala stödet (Pinquart & Sorensen, 2003, refererad i Lin o.a., 2021, s. 166).

Harasemiw o.a. (2018, s. 1420) konstaterar att mindre mångsidiga sociala nätverk kan skapa en lucka i det sociala stödet vilket i sin tur påverkar det psykiska välbefinnandet och tillfredsställelsen med livet. Denna effekt uppstod inte bara för individer med begränsade sociala nätverk utan också för de som ligger mer i mitten mellan social isolering och social integration. Studien menar vidare att det är viktigt med bibehållande och skapande av mångsidiga sociala band in till äldre ålder för att säkerställa att de olika behoven av socialt stöd blir uppfyllda.

10.3.7 Strukturellt och funktionellt stöd

Holt-Lunstad och Uchino (2015, refererad i Almquist, Landstedt, & Hammarström, 2016, s. 84) skiljer på strukturellt socialt stöd och funktionellt socialt stöd. Det strukturella sociala stödet innebär individens integration i det sociala sammanhanget, både på samhällsnivå och mellan mänskliga relationer. Mätning av det strukturella stödet omfattar vanligen mängden samt frekvensen av sociala kontakter samt deltagande och engagemang i olika organisationer och nätverk. Det funktionella stödet handlar om innehållet i sociala interaktioner beträffande mängden och typen av tillhandahållanden som härstammar från sociala relationer, exempelvis att kunna anförtro sig till någon och ha någon som ger kärlek och omsorg.

I en studie av Almquist o.a. (2016, s. 85) rapporterade män i åldern 30 och 42 en något högre nivå av strukturellt stöd medan kvinnor i samma ålder rapporterade högre nivåer av funktionellt stöd samt depressiva symtom. De delar av det strukturella stödet som framkom särskilt bland män var delande av intressen samt att mötas och pratas vid. Hos kvinnor var det särskilt stöd, närhet och hjälp som framkom gällande det funktionella stödet.

Almquist o.a. (2016, s. 87) konstaterade i sin studie att en högre nivå av socialt stöd, speciellt funktionellt stöd, associeras med mindre depressiva symtom över tid bland män. Bland kvinnor beskrivs sambandet mellan socialt stöd och depressiva symtom över tid bäst som dubbelriktad vilket innebär att förändringar i nivåer av socialt stöd påverkar förändringar i depressiva symtom och vice versa.

11 Andlighet som stöd

Det talas ibland om att andliga människor lever mera "här och nu" och därför är lyckligare och mera tillfreds med sig själva, men är det så att man som individ helt och hållet står för sin egen lycka? Jesus sade i Mark. 12.31: "Du skall älska din nästa såsom dig själv" (Bibeln, 2000). Men älskar man sig själv om man inte har tid att ta hand om sig? Eller är det per automatik så att andliga människor lever i nuet och är lyckliga? Det är klart att det inte är så. Stress och psykiskt illabefinnande kan drabba vem som helst, både andliga (troende) och icke-troende. Det finns olika former av andlighet men i följande kapitel ligger fokus på den kristna andligheten.

11.1 Den andliga dimensionen

Vikström skriver om hälsans andliga dimension, något som är mera än bara psykisk hälsa. Den andliga dimensionen av hälsan handlar om uppfattningen av innebörden av att vara människa, vad är meningen med livet? En känsla av sammanhang, vad har människan för mål och syfte i livet? Vidare skriver Vikström att ordet hälsa härstammar från det fornsvenska ordet hel, som betyder lycka. (Vikström, 2018).

Vad beror det på att människan mår psykiskt sämre i dag då det borde vara tvärtom, eftersom livet på många sätt blivit lättare att leva? Wikström (2007) menar att förr då man levde i sina små samhällen, alla i sin gemensamma tro, hade människorna samma värderingar och ett större stöd av varandra. I dagens värld då så mycket finns tillgängligt är det lättare att välja olika intryck att ta till sig. Förutom ting är också olika religioner, eller synsätt mera tillgängliga och det är inte lika självklart mera som det var förut, att man hör till kyrkan. För en del människor blir intrycken för många och svåra och en känsla av rotlöshet uppstår. (Wikström, 2007, ss. 191-193) Människan vet kanske inte riktigt vad som behövs, eller vad hen vill då allting finns tillgängligt och alternativen är så många fler än för t.ex. 30 år sedan. Som konstaterats tidigare är känslan av autonomi en viktig faktor för upplevelsen av lycka, men autonomi skall inte förväxlas med avsaknad av sammanhang. Människan behöver både känna sig fri och relaterad, dvs. människan behöver frihet men i sammanhang och gemenskap.

Zarzycka, Tychmanowicz och Krok nämner i sin studie om det stöd som människor får av varandra i en församling. Det har betydelse för välbefinnandet och då man hör till samma församling, och har lika syn på livet och lika värderingar, är det lättare att känna en

gemenskap och en tillhörighet. Dock bör det nämnas att i studien framkommer också områden där man inte upplevde lika positiva erfarenheter av tron/församlingen som stöd. I de fall människan kämpar med sin tro, till exempel då man inte har en klar syn på meningen med livet och gudomligheten, visade studien på att upplevelsen av stöd och välbefinnande inte var lika positiv. (Zarzycka, Tychmanowicz, & Krok, 2020, ss. 3,8,9).

”Söker du Gud utanför dig, blir du religiös. Söker du Gud inom dig, blir du andlig” skriver Tommy Hellsten i boken *Du är mer än du anar* (s. 146). För att älska sig själv behöver människan tid för eftertanke, hur mår jag, vad är meningen med mitt liv? Stanna upp och bara vara. Ha tråkigt för att hjärnan skall hinna tänka efter och kroppen kunna känna. (Hellsten, 2012).

Enligt forskning gjord i de nordiska länderna kan tron och religiositeten vara en skyddande faktor mot psykisk ohälsa, men bara om människan är starkt troende. Med en stark religiös tro, lever man också ett lyckligare liv och det tros kan bero på att man som troende finner en större mening i livet, samt en stark gemenskap inom sitt trossamfund. (Andreasson, 2018, s. 26).

Att älska sin nästa som sig själv och göra det för andra som du vill att de skall göra för dig, som Jesus sade i bl.a. Mark.12:31, Luk. 6:31 (Bibeln, 2000), kommer också fram i andra ord och utanför direkt kristna förhållanden. Kallio skriver i sin kolumn, där hon hänvisar till Ilona Suojanens forskning gällande vems ansvar lyckan är, att människan inte ensam är ansvarig för sin lycka utan att det är alla människors ansvar. Hon menar att man inte ensam kan ha ansvar över sin lycka, och inte är det heller samhällets ansvar, utan alla människor har tillsammans ansvar över den andras lycka. Tillsammans kan vi hjälpa varandra att uppnå lycka. (Kallio, 2022).

11.2 Ett meningsfullt liv

Giannone, Kaplin och Francis har gjort en studie där de jämför religiositet, psykiskt välbefinnande och upplevelsen av ett meningsfullt liv, och skriver i sin artikel att dessa tre faktorer har ett samband. Studien är gjord bland studerande i åldern 18–29 år, och det påpekas att resultaten stämmer bäst in på den åldersgruppen, eftersom människan ofta i den åldern funderar på livsfrågor. Många i den ålderskategorin är redan ute i arbetslivet vilket gör studien relevant även i detta arbete. Resultatet av studien visar på att religiösa människor oftare anser sig ha ett meningsfullt liv, eller har lättare för att se en mening med livet, och

att de som upplever att de lever ett meningsfullt liv har en god psykisk hälsa. Men religiositeten i sig var inte en skyddande faktor för psykisk ohälsa, vilket betyder att enbart tron inte är en skyddande faktor medan tron tillsammans med upplevelsen av ett meningsfullt liv har en positiv effekt på det psykiska välbefinnandet. (Giannone, Kaplin, & Francis, 2019, ss. 67-68).

En annan studie, som gjorts i Brasilien, av Peres, Kamei, Tobo och Lucchetti, undersöker också sambandet mellan tro, fridfullhet, mening, livskvalitet, välmående och psykiskt välbefinnande. Där visade resultaten på att de som kände en mening med livet hade en bättre psykisk hälsa, också bland dem som inte ansåg sig ha en stark tro. Däremot upplevde de deltagare i studien som hade en stark religiös tro, en starkare inre frid än övriga deltagare. De som ansåg att de hade en tro, hade i större utsträckning en känsla av meningsfullhet och fridfullhet i sitt liv, jämfört med de som ansåg sig vara icketroende. De som hade en känsla av meningsfullhet och fridfullhet visade sig ha en bättre psykisk hälsa, vilket enligt forskarna tyder på att tron spelar en roll i syftet att finna en mening med sitt liv. (Peres, Kamei, Tobo, & Lucchetti, 2017, ss. 1847,1849,1852).

Det kan väl hända att människan inte så ofta tänker på vad meningen med livet är, men speciellt i samband med stora omställningar i livet kan det hända att man frågar sig om detta verkligen är allt som skall hända? Wikström (2007) skriver om längtan, då man saknar någonting men kanske inte vet vad, en andlig hemlöshet. Han menar vidare att det är Gud som kallar till sig människan. (Wikström, 2007, ss. 112-113).

I Kyrkpressen, nr.5 2022, menar Samuel Salovuori att ”lycka är en biprodukt av ett meningsfullt liv.” Han har själv insjuknat i depression och har efter sitt tillfrisknande märkt att sjukdomen också kan leda till nya, bra saker. Man kan till exempel få en större medkänsla, en ny andlighet, eller helt enkelt uppskatta livet mer än tidigare. (Torvalds, 2022, s. 12).

Om människan lever i stress, i uppskruvat tempo kan det vara svårt att se meningen med livet. Vem vill se sin mening med livet som ett överlevande från dag till dag? Man behöver först varva ner för att ha en chans att fundera på annat än överlevnad. Då man stannar upp och börjar leva mera här och nu, kan man börja fundera på vad man vill och vad man mår bra av. Varför är det så viktigt att leva i nuet? Jo, för att det är just i nuet livet kan levas. Om man fastnar i det förflutna och ältar saker som hänt, kan man inte leva i nuet, lika som om man grubblar på någonting i framtiden, kan det hända att man oroar sig i onödan för någonting som aldrig kommer att ske. Människan är skapt med en hjärna och ofta tänker vi

på vad som kan gå fel och vad som kan hända i framtiden och försöker på förhand förhindra motgångar. Problemet med det är att vi inte kan förhindra allting, och speciellt inte händelser som ligger i framtiden, men vi kan påverka det som händer i nuet. Därför är det viktigt att leva här och nu. (Hellsten, 2016, ss. 19-21).

Owe Wikström skriver i boken *Det bländande mörkret* att dagens människor har så fullt upp, med kalendern fylld till brädden och långt in i framtiden, att man till och med har blivit rädd för långsamheten och tystnaden. Tillika som man kan bli frustrerad över att aldrig ha tid att ta det lugnt är man rädd för vad man kommer att tänka och känna om man får tillräckligt mycket tid över för att känna efter. Man behöver alltså vara beredd på att möta sina tankar och känslor innan man tar det medvetna beslutet att frigöra plats i kalendern för en stund av tystnad och långsamhet. Så länge man inte klarar av att stanna upp, kan man inte heller leva det liv man önskar, utan istället blir det en önskan om ett liv. (Wikström, 2007, ss. 32-33).

Hellsten menar att kärleken är svaret på hur vi människor kan leva i nuet (2016, s.23). Om man är älskad har man förmågan att känna sig accepterad, bekräftad och värdefull, att man duger som man är, trots sina misslyckanden och brister och då kan man också leva sitt liv här och nu. Man behöver inte oroa sig för det som hänt eller för framtiden, utan kan lita på att livet bär. Då man lever i nuet kan man också känna tacksamhet för det man har och upplever just nu. Sådana som upplevt förluster har ofta större förmåga att känna tacksamhet och till och med tacksamhet över motgångarna. Man upplever att livet fått en större mening efter genomgången motgång, och man värdesätter små saker på ett helt annat sätt. Om man trots motgångar kan se ljusglimtar och mening med det som händer eller hänt har man också lättare att tro på en framtid. Tror man inte på en framtid har man gett upp och känslan av meningslöshet eller hopplöshet tar ingen vidare mot ett positivare alternativ.

Vikström skriver om sambandet mellan livets mening och hälsan, och speciellt om den andliga biten av hälsan. Han tar upp Viktor E. Frankls syn på varför en del av människorna i koncentrationslägren klarade av att uthärda det hemska som skedde bättre än andra, där han kom fram till att det var tron på framtiden och hoppet. Frankl har senare utarbetat en form av psykoterapi där man utgår från att viljan till mening är den starkaste psykiska drivkraften hos människan. (Vikström, 2018, ss. 23-25). Med andra ord behöver människan en vilja till mening för att nå psykiskt välbefinnande.

Lewis Hall, Shannonhouse, Aten, McMartin och Silverman (2018) har i sin forskning kommit fram till att troende människor som gått igenom lidande, som till exempel svåra

sjukdomar eller till och med förföljelse har klarat av det svåra lidandet med hjälp av sin tro. Människorna har dragit paralleller mellan sitt eget lidande, och sina motgångar, med Jesu lidande på korset eller förföljelser av de tidiga kristna, och ansett att de efter dessa prövningar upplevt en starkare tro än tidigare. (Lewis Hall, Shannonhouse, Aten, McMartin, & Silverman, 2018, s. 82).

Vikström menar att den djupaste meningen med våra liv är att leva i fred, tillit och gemenskap med Gud (Vikström, 2018, s. 39), och det gör vi genom att leva med och för varandra, ”allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem”: sade Jesus i bl.a. Matt 7:12 och: ”Du skall älska din nästa så som dig själv” i Mark 12:31 (Bibeln, 2000), men hur ska man kunna älska sig själv då man bara stressar? Någon kanske väljer att hellre skylla på brådska än att ta itu med sina problem. Då blir det svårt att leva i nuet eftersom man behöver reda ut sådant som stör ens liv här och nu. I dagens samhälle då mycket styrs av sociala medier är det väldigt svårt att leva i nuet. Många har ett telefonberoende och varje stund man inte måste göra annat kanske man tar upp sin telefon för att kolla sociala medier. Då behöver man aldrig vara sysslolös, man får ständiga impulser och har ingen möjlighet att ta in sin omgivning och leva i nuet. (ss. 26–27). Att medvetet välja bort de störande momenten, som till exempel sociala medier, kan vara ett bra första steg i rätt riktning mot att leva ett närvarande liv.

Vidare skriver Vikström om vikten av att känna sig bekräftad och behövd. Då de behoven blivit tillfredsställda kan vi börja sträva efter att förverkliga oss själva, nämligen skapa oss ett meningsfullt liv. (Vikström, 2018, ss. 27-28).

11.2.1 Närvaro

Om man inte bearbetar sitt förflutna lever man i det, och då lever man inte i nuet (Hellsten, 2016, s. 149). Då man saktar av tempot från brådska och stress för att leva sitt liv här och nu, finner man en närvaro i sitt liv. Att vara närvarande i sitt eget liv är av största vikt, vad är det annars för liv man lever? Med närvaro kommer också rofylldhet, vilket betyder lugn och vila. Alla människor behöver vila för att må bra, det är ett av människans grundläggande behov, men tyvärr anses det ofta i dagens samhälle att vila är det samma som ineffektivitet. I stället borde man komma ihåg att för att kunna vara effektiv behöver man också vila. (Hellsten, 2016, ss. 27-28).

I dagens samhälle lever många människor i framtiden, ”sedan”. Sedan då det här är gjort kan jag lägga mig i hängmattan och läsa boken, sedan då barnen blivit lite äldre, och så vidare.

Få människor lever i just det här ögonblicket eftersom det finns så mycket inplanerat ”sedan” eller så har man helt enkelt för bråttom eftersom man borde hinna med så mycket ”innan”. Hellsten menar att då man inte lever i just det här ögonblicket, i nuet, stiger man i stället ut i ett tomrum, en meningslöshet, och då förlorar man sig själv. (Hellsten, 2012, ss. 123-124).

Med närvaron kommer en inre långsamhet, vilket betyder att man hinner tänka och känna efter på ett bättre sätt. Man blir mera uppmärksam på sina egna känslor och tankar och i stället för att rusa vidare från det ena till det andra, hinner man stanna upp och känna efter vad man egentligen tycker och tänker, samt vilka signaler kroppen skickar ut. I en tillvaro av brådska och stress hinner man inte lyssna till dessa signaler och i stället trycks de ner, för att senare komma tillbaka med dubbel styrka, vilket kan leda till att man finner sig ”på botten”. (Hellsten, 2016, ss. 34-35).

Då man är närvarande kan man också vara uppmärksam vilket betyder att man ser, hör och kan ta in saker som andra kanske missar. I ett stresstillstånd har människan svårt att tänka klart och komma på nya lösningar, vilket betyder att till exempel inom en arbetsgemenskap kan det vara den som ser ut att göra minst som kommer fram till de bästa lösningarna. (Hellsten, 2016, ss. 34-35).

Hellsten menar att glädjen är förknippad med närvaron och att Gud är den största källan till glädje hos människan. Genom att komma i kontakt med Gud uppfyller man sina innersta behov, nämligen att känna sig sedd och hörd, älskad av någon. Genom denna glädje och kärlek finner människan sin mening och sitt sammanhang. (Hellsten, 2016, ss. 35-36). Det är inte ovanligt att höra om människor som anser att Gud har vänt dem ryggen, eftersom de levt en lång tid i en svår (tung) situation, utan att de fått hjälp av Gud att ta sig ur den. Hellsten som skriver om sina egna erfarenheter har däremot kommit fram till att det är människan själv som har nyckeln till problemet, att man själv måste ta det första steget och ändra på sitt beteende för att sedan vara tillräckligt mottagande för Guds stöd och närvaro. (Hellsten, 2016, s. 141). Om man är på gränsen till utbrändhet och frågar sig varför Gud inte ingriper innan det är för sent, menar alltså Hellsten att man själv först måste förändra sitt beteende för att sedan få stöd av Gud att gå vidare. Vem som tar första steget är naturligtvis en teologisk fråga som kan debatteras och belysas från olika perspektiv, men oberoende hur den frågan besvaras har människan klart en roll, att ta egna steg, att ta initiativ eller svara på initiativ.

11.2.2 Förlåtelse

Skam är en av våra tyngsta känslor och den kan vara svår att bearbeta. Med hjälp av kärleken, kan man känna sig trygg och då är det också lättare att ta itu med känslor som skam och skuld. Bara man vågar känna dessa känslor når man förlåtelsen, och att få förlåtelse är det samma som att få kärlek, menar Hellsten. Om man genom sina handlingar sårat någon är det viktigt att ta ansvar över det hända och be om förlåtelse. Genom att konfrontera och gottgöra kan man finna frid. Då man själv är medveten om sina fel och brister dömer man inte heller andra utan förlåter dem i stället och är medveten om att det är ett behov av kärlek. (Hellsten, 2016, ss. 44,45,49,50,155).

I artikeln *Human Health and Christianity in the Context of the Dilemma of Forgiveness* (2021) skriver Horowski och Kowalski att det kan vara lättare att förlåta en person man inte har en nära relation till med hjälp av Gud. Om man lever med tanken att alla är älskade av Gud, också den som gjort fel mot en, kan det vara lättare att förlåta. Att förlåta är viktigt för välbefinnandet. Om man istället för att förlåta håller känslor av skam, besvikelse, sorg eller förargelse inom sig, kan det bli en stressreaktion, vilket redan tidigare i arbetet konstaterats påverkar människan negativt. (Horowski & Kowalski, 2021, ss. 1291,1295).

Professor emeritus Everett Worthington, som forskat i ämnet förlåtelse, har genom egen erfarenhet kommit till slutsatsen att man måste förlåta sig själv, dels för att kunna förlåta andra, men också för att kunna gå vidare och må bra. Speciellt om man råkar i konflikt med någon närstående orsakar det en stressreaktion. Han har genom att bearbeta sina känslor av skam och skuld, samt genom att stöda andra drabbade, förlåtit sig själv. Det är dock inte alltid möjligt att gottgöra, eller sona för sina brott men för att kunna förlåta sig själv är det viktigt att försöka sträva till att göra rätt. (Stonecipher, 2016).

Om man inte kan förlåta (sig själv eller någon annan) kan det istället bli till en börda, som med tiden blir tung att bära. För att bli av med den bördan, och kunna leva i nuet, och tillika få en bättre chans till ett lyckligare liv, är det alltså viktigt att kunna förlåta. Men hur förlåter man? Worthington som har forskat i förlåtelse och tro, har utvecklat flera självhjälpsböcker med övningar för att bli mera ödmjuk och förlåtande. Böckerna är gratis att ladda ner från hemsidan: [DIY Workbooks — Everett Worthington \(evworthington-forgiveness.com\)](http://evworthington-forgiveness.com) (Worthington, 2022).

Virolainen och Virolainen skriver i boken *Anteeksianto Tie rauhaan ja vapauteen* (2015) att man genom förlåtelse kan uppnå sinnesro. Om man ältar någonting som hänt, som sårat en,

eller håller negativa känslor inom sig utan att bearbeta dem mår man inte bra. Att förlåta är en process som kan ta olika lång tid för olika människor och det finns inte enbart ett rätt sätt att förlåta på. Det viktigaste i processen är att den kommer naturligt och man låter den ske, man kan inte forcera den. Virolainen och Virolainen skriver om 6 steg mot förlåtelse: 1) Att göra sig av med hinder. Då man slutar tänka att det är för sent för förlåtelse eller att man inte kan förlåta har man tagit det första steget. Det är aldrig för sent att förlåta och inte heller omöjligt, fastän det kanske kan kännas så. 2) Att acceptera. Genom att acceptera det som skett kommer man vidare i processen mot förlåtelse. Att acceptera betyder dock inte att man godkänner t.ex. att en person behandlar en illa, utan att man accepterat den enskilda händelsen. 3) Att erkänna sina känslor. Det är viktigt att man är ärlig mot sig själv och erkänner känslorna händelsen, eller en person väckt hos en och accepterar att man har dessa känslor. Till en början kan det hända att känslorna upplevs starkare än förut, vilket kan kännas skrämmande, men det är viktigt att komma ihåg att man behöver erkänna och acceptera dessa känslor för att kunna gå vidare. 4) Att bestämma sig för att förlåta. Då man inte längre upplever att man vill hämnas eller att allting är någon annans fel, har man gett upp tanken på att man är ett offer och är redo för att förlåta. Man tar ansvar över sitt liv och kan börja leva här och nu, istället för i det som skett. 5) Känslöförändring. Då man kommit så här långt i processen har man bearbetat sina känslor och släpper taget om de negativa känslorna. Man kan se tillbaka på händelsen som någonting i det förflutna utan att det längre väcker känslor av t.ex. hat. 6) Att svänga de sårade känslorna till empati och kärlek. Då man kan bemöta den som sårat en med acceptans och respekt, har man kunnat förlåta. Det kan hända att man genom det skedda lärt sig att förlåta och t.o.m. kan se tillbaka på händelsen med nya ögon och uppleva att det fanns en djupare mening med det. Även om man kan möta personen som sårat en med empati och kärlek betyder det inte att man behöver bli goda vänner, det betyder enbart att man vuxit som person och tagit steget mot ett bättre välbefinnande. (Virolainen & Virolainen, 2015, ss. 13, 63-70).

11.2.3 Kärlek

Om man inte lever i kärlek, lever man i rädsla, skriver Hellsten (2016, s.130). Han menar att man behöver finna kontakt med sin skapare för att börja leva i kärlek och att andlighet är att öppna sin medvetenhetsnivå. Han påpekar också att religion och kärlek inte är samma sak men att andlighet alltid innefattar kärlek. Kärleken och andligheten är inte krävande, utan ger i stället människan frihet, frihet att själv välja sin väg. (Hellsten, 2016). Då man lever i kärlek har man också tillit till livet och vågar ta sig an utmaningar. (Hellsten, 2012, s. 19).

”Lyckan föds ur förmågan att acceptera de rådande omständigheterna” (Hellsten, 2016, s. 172). Om man inte upplever acceptans, upplever man inte heller kärlek och som tidigare nämnts har alla människor behov av kärlek. Barn som inte har fått erfara en trygg anknytning och således inte heller känslan av att de är älskade som de är, kan lätt känna sig värdelösa och bli överpresterande vuxna. Genom att prestera visar man att man är bra och värdefull, allting blir en kamp över att visa att man är värd att älska. Tyvärr är det lätt hänt att man som överpresterare bränner ut sig. (Hellsten, 2016, ss. 105-109). Om man inte fått uppleva kärlek och acceptans i barndomen är det svårt att känna sig värdefull, och känner man sig värdelös är det svårt att finna lyckan i livet. Hellsten skriver om en tid då han kände sig totalt övergiven, började söka tröst hos Gud och sakta började få en känsla av trygghet. (Hellsten, 2016, ss. 113-114).

I dag har Hellsten lämnat sitt liv i Guds händer. Han har gett över kontrollen till någonting större än honom själv, nämligen Gud. Han litar på att livet bär, att motgångar inte är så farliga och att allting ordnar sig. För honom är ”det större” Gud, någon annan kan tala om en högre makt, medvetenhet, närvaro eller kärlek. För en del är Gud så känsloladdat att man hellre väljer ett annat ord, men innebörden är den samma. (Hellsten, 2016, ss. 118-120).

Bock, Lewis Hall, Wang och Hall (2018) tar också upp anknytningen i sin artikel. De menar att man som människa kan ha en liknande form av anknytning till Gud som man i spädbarnsåldern byggt upp med sina föräldrar. Liksom anknytningen (trygg, otrygg ambivalent och otrygg undvikande) i barndomen spelar roll för hur människan senare i livet hanterar svåra situationer, spelar också anknytningen till Gud en roll på samma vis. Människor med en trygg anknytning till Gud hade, enligt studien, lättare att hantera motgångar och kunde i efterhand uppleva en positiv personlig tillväxt. De hade lättare att se en mening med det som hänt och vilka positiva effekter det fört med sig, medan människor med en otrygg eller ambivalent anknytning till Gud erfor att de blivit övergivna eller inte kunde lita på Gud längre. (Bock, Lewis Hall, Wang, & Hall, 2018, ss. 354-355,363).

11.3 I kontakt med sin själ

I samband med att man lever närvarande kommer man också i kontakt med sin själ. Själen och hjärtat visar vägen till ett lyckligt liv, bara man stannar upp och ger plats, och vågar känna efter. Det kan till exempel hända att kroppen gett signaler på att varva ner, genom somatiska sjukdomar, men man har valt att ignorera dessa. Lever man ett stressfullt liv, lyssnar man inte inåt men kan känna att någonting fattas, eller någonting känns fel i ens liv

men det är svårt att definiera var problemet ligger. Då är det lätt hänt att man börjar söka efter mening utifrån i stället, genom att försöka hitta lyckan i framgång eller materiella ting, vilket i stället kan leda till en större tomhetskänsla och mera illabefinnande, ett ständigt sökande efter bekräftelse. Om man däremot blickar inåt mot själen kan man också se kärleken och finna förmågan att älska sig själv. Om man har kontakt till sin själ och sitt hjärta känner man sig trygg och då vågar man också vara sårbar och svag. Vågar man vara svag, vågar man också prova nya saker och göra misstag utan att man känner sig mindre värd, då får inte skammen så stor plats, vilket har direkt betydelse för det psykiska välbefinnandet. (Hellsten, 2012, ss. 10,11,28,33,).

Hur kan man då börja leva i medveten närvaro och få kontakt med sin själ, sitt inre? Genom små förändringar i livet kan man bli mera närvarande i nuet, till exempel genom att sätta telefonen på ljudlöst läge lite oftare, eller ta sig några minuter tid då man inte gör någonting. Det finns också konkreta hjälpmedel för att bli mera närvarande i sitt eget liv. Till exempel har Ulla Käll utarbetat en bok med 52 övningar, en för varje vecka, med syfte att fundera på olika frågor som handlar om ens liv. Käll menar att boken passar den som har en tro eller inte riktigt vet vilket förhållande man har till den kristna tron, och den erbjuder en stund av stillhet. Varje vecka har en bibelvers, en övning och frågor att fundera på, vilket kan ge stöd till den personliga resan mot en mera närvarande tillvaro. (Käll, 2009).

Enligt en studie gjord i England, där deltagarna hade någon form av psykisk ohälsa, skulle det vara viktigt att beakta den andliga biten i arbetet inom vården. Deltagarna i studien fick möjlighet att tillsammans, i grupp, fundera på och prata om andliga frågor och rekommenderade att det vidare borde satsas på just den biten av vården. Sällan tar man inom vården i beaktande patientens/klientens andlighet, medan det kan vara just det som spelar en väsentlig roll i människans psykiska illabefinnande. Deltagarna i studien föreslog att man skulle fortsätta, och öka på dessa diskussionsgrupper om andlighet, så att de skulle bli en vanligt förekommande metod inom mentalvårdsarbetet, att också personalen skulle delta i grupperna, samt att man skulle ha möjlighet till fortsatt andligt stöd efter avslutad vård. (Forrester-Jones, Dietzfelbinger, Stedman, & Richmond, 2017, ss. 401-403).

Hur kan man komma i kontakt med sin själ/sitt inre? Man kan till exempel prova på att delta i gudstjänster, retreat, bön, pilgrimsvandring eller meditation för att försöka stilla sig och finna tid för att känna och lyssna inåt.

11.3.1 Retreat

En retreat som ordnas av församlingen eller en kristen retreatgård innefattar gudstjänster, bön, meditation och eventuellt föreläsning eller vägledning. Innehållet är alltså kristet men det betyder inte att man måste vara troende eller religiös för att delta, man får delta i det man vill och i det som känns bekvämt för en. Att delta i en tyst retreat kan vara ett ypperligt tillfälle för till exempel en stressad person att varva ner. Man får tid för att lyssna inåt och känna efter vad man egentligen vill och tänker. Med hjälp av tystnaden kan man lättare tänka sina tankar till slut då ingen avbryter en, och man behöver inte heller fundera på att prestera genom att säga de rätta sakerna, eller genom att småprata. Som deltagare i en tyst retreat har man möjlighet att föra ett enskilt samtal med retreatledaren, vilket kan behövas speciellt om man har många känslor och tankar som dyker upp i samband med att man inte pratar. Man får röra sig fritt under retreaten och med hjälp av tystnaden kan det hända att man bättre lägger märke till sin omgivning, hur det ser ut i naturen, vilka dofter som finns och vilka ljud som hörs. (Repo-Rostedt, 2021).

11.3.2 Bön

På evangelisk lutherska kyrkans hemsida finns förslag på vad man kan be om, eller för, var man kan be och hur man gör. Med hjälp av bönen kan man få kontakt till Gud, och det kan ske till exempel genom att man knäpper händerna och sätter sig bekvämt, tillika som man för ett samtal med Gud, men det går lika bra att be ordlöst och medan man går i skogen. Hur man ber, eller var man är spelar ingen roll, man får välja själv, det viktiga är att be i sanning. (Evangelisk lutherska kyrkan).

Enligt en studie gjord i Polen kan bönen ha en positiv effekt på det psykiska välbefinnandet. Forskningen som utfördes av Zarzycka och Krok (2020) jämförde olika typer av böner och hur bönerna var förknippade till deltagarnas välmående. Man jämförde också vilken roll de olika bönerna hade med tanke på relationen till Gud. Deltagarna i studien var främst katoliker men eftersom katolicismen och evangelisk-lutherska tron inte skiljer sig avsevärt från varandra i den här meningen kan resultaten anses relevanta. De olika typerna av bön som behandlades i studien var: Vanlig bön utan ett klart syfte, tacksägelse (böner av tacksamhet), bedjande för specifika ting, böner för att öka på känslan av samhörighet med Gud då man öppnar upp för att ta emot Guds ledning, samt förlåtelse- och syndabekännelseböner.

De böner som klassades som tacksägelseböner, bedjande för specifika ting och böner med syftet att öppna upp samhörigheten till Gud, visade resultat på en ökad upplevelse av

gemenskap med och öppenhet inför Gud, vilket kan finna sig naturligt. De personer som bad tacksamhetsböner visade resultat på ett bättre psykiskt välbefinnande medan de som bad för specifika ting visade på en lägre nivå av välbefinnande. Zarzycka och Krok skriver i artikeln att de inte fann ett samband mellan böner som beds för att öka på samhörigheten med Gud och människans välmående, men nämner att andra studier visat resultat på att sådana böner påverkar välbefinnandet positivt. Syndabekännelseböner hade enligt studien inget samband med ett bättre välmående men forskarna menar att människor som under bön tänker på sina misstag eller svagheter, öppnar upp sina tankar och känslor inför Gud, vilket kan resultera i ett ökat välbefinnande. Också vanliga, vardagliga böner utan ett speciellt syfte har andra forskningar visat ha en positiv inverkan på välbefinnandet, även om det inte i denna forskning kom fram, menar Zarzycka och Krok. (Zarzycka & Krok, 2020, ss. 1084,1085,1087,1088,1091,1092,1093).

Om man är ovan och inte vet hur eller vad man skall be om kan man ta appen ”Pray as you go” till hjälp. I den kan man välja en bön för dagen, och lyssna till exempel medan man går eller åker till jobbet. Bönerna är ca 10 minuter långa och innehåller musik och frågor att reflektera kring. Appen innehåller också olika teman med färdiga böner och musik. (Jesuits in Britain, 2022).

11.3.3 Meditation

Det finns många former av meditation, bland annat sinnesmeditation, energimeditation och ljudmeditation, men oavsett vilken form av meditation man väljer är grundprincipen den samma, att öka på närvaron i nuet. Med hjälp av meditationen kan man lära sig att leva mera närvarande, då man varken tänker på det förflutna eller det kommande. Davidj (2012) menar att livet får en djupare mening genom meditationen. Då man inte störs av någonting, varken inifrån eller utifrån, vidgar man sitt medvetande, och det medför också ett djupare känslomässigt medvetande. Med hjälp av känslodjupet ökar kreativiteten, den personliga utvecklingen, förlåtelsen och man kan bättre få kontakt med sitt inre. (davidji, 2012, ss. 35-37).

Med hjälp av regelbunden meditation överförs lugnet också till den övriga tiden, då man inte mediterar. Det betyder att man småningom lär sig att inte reagera så kraftigt på till exempel yttre påtryckningar, utan kan möta dem med öppenhet och mera eftertänksamt. Med hjälp av meditationen vidgar man sitt sinne och sin andliga resa. För någon kan den andliga resan handla om att få kontakt med Gud, medan det för någon annan kan handla om att finna den

inre källan. Det handlar egentligen om att försöka förstå sig på livet, döden, lyckan och meningen, med andra ord att få en djupare förståelse för vem man egentligen är och vad man egentligen vill. (davidji, 2012, ss. 51-53, 65, 67).

11.3.4 Pilgrimsvandring

Owe Wikström skriver i boken *Det bländande mörkret* att en pilgrimsresa kan hjälpa till att påbörja, eller stärka, den inre resan. Då man för en tid tar sig bort från det vardagliga livet får man tid för att koncentrera sig på sitt inre. Med hjälp av distansen får man nya perspektiv. Pilgrimsvandring handlar förutom en inre resa, också om vandring i heliga människors spår och en tidsresa i trons berättelser. Wikström kallar pilgrimsresan för ”den heliga resan”. (Wikström, 2007, s. 93).

Enligt Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland är skillnaden mellan en pilgrim och en turist den att pilgrimens resa är kombinerad med andlighet, men poängterar att alla vandrare inte har religiösa motiv i dagens läge, utan flera gör en pilgrimsvandring för att söka stillhet, för motionens skull, eller för att se historiska platser och för att få ta del av naturen. Man kan själv planera en pilgrimsvandring genom att göra upp sin egen rutt, eller vandra en led som är avsedd för ändamålet. Man kan vandra ensam eller i grupp och en led kan vandra i sin helhet eller endast en del av den. Under en del ordnade gruppvandringar vandrar deltagarna i tystnad mellan de så kallade stationerna. Stationerna kan erbjuda uppgifter att utföra eller någonting för eftertanke. De mest kända lederna hör till Caminos de Santiago i Spanien, men till exempel i Finland kan man gå längs någon av lederna som finns i Tammerfors. (Repo-Rostedt, *Pilgrimsvandring*). Man kan också starta vid Åbo domkyrka och vandra i skärgården, från ö till ö med slutdestinationen Trondheim i Norge, längs S:t Olofs sjöled (St Olav Waterway, 2021).

12 Produktutveckling

I detta examensarbete har vi bekantat oss med olika faktorer som påverkar det psykiska välbefinnandet och på basen av den samlade kunskapen gjort en guide som professionella kan dela ut till de personer de träffar i arbetet som drabbats av lindrig psykisk ohälsa. Guiden kan även användas i förebyggande syfte. Målgruppen för guiden är vuxna i arbetsför ålder.

12.1 Produktdesign och textutformning

För att guiden ska vara effektiv är det viktigt att tänka på hur den utformas, både vad gäller text och layout. Det är inte bara informationen som ska vara evidensbaserad, utan också stilen på texten ska vara effektiv för att motivera och tydligt förmedla budskapet. En av skribenterna av arbetet hade tidigare erfarenhet av grafisk design, och tog sig an layouten. Photoshop användes för lätt bildredigering och Adobe InDesign för sammanställningen av guiden. I denna del av arbetet beskriver vi samt motiverar produktdesignen samt textutformningen. Teman som vi beskriver är guidens storlek, val av färg, bilder och teckensnitt till guiden, samt även skrivandet av hälsofrämjande text.

12.1.1 Guidens storlek

A5 storlek valdes, i form av ett häfte. Syftet är att guiden ska vara lätt att hantera och ta med sig. A5 är också en praktisk storlek ifall någon vill kopiera eller skriva ut guiden. Då är det bara att vika ihop ett vanligt A4 ark för att få rätt storlek. Tre versioner av den slutliga guiden produceras i pdf format för att kunna använda den på flera sätt: en version som är lämplig för digitalt bruk på skärm (bilaga 3), en som kan utskrivas på kontor (bilaga 4) och en för offsettryck (bilaga 5 med bl.a. skärsmarginal och i cmyk färg format).

12.1.2 Färglära

Färger kan beskrivas som både symboliska och informativa. Symbolisk på så sätt att de kan förknippas med vissa saker, exempelvis kan färgen röd förknippas med kärlek. Exempel på hur färger kan vara informativa är när bär ändrar färg när de är mogna eller hur färgen på trafikljusen signalerar när bilen bör stanna. Färgernas uppgift inom den grafiska kommunikationen är att informera samt förstärka eller uppmärksamma ett budskap. Färger kan även ha en pedagogisk uppgift genom att understryka eller förtydliga vissa budskap i en text. (Bergström, Lundgren, & Flessa, 2008, s. 193).

Bergström o.a. (2008, s. 192) refererar till Wassily Kandinsky som tolkat olika färgers psykologiska innebörd. Enligt Kandinsky beskrivs färgen grön som passiv och rofylld. Färgen grön representerar enligt Kandinsky den ideala jämvikten. Gul beskriver han som en färg som strävar mot åskådaren samt strålar ut över gränser. Bergström o.a. (2008, s. 193) beskriver färgen grön som livets och ungdomens färg. Färgen gul beskriver de som bland annat glädje och munterhet. De nämner dock också att färger kan ha olika betydelser i olika kulturer och färgupplevelsen behöver inte vara lika för alla personer.

Färger används i guiden för att lättare fånga uppmärksamhet till exempel till titlar. I guiden har vi valt att använda gult och grönt som de huvudsakliga färgerna. Vi valde färgen grön på grund av dess rofylldhet och färgen gul på grund av dess glädje. Vår förhoppning är att dessa färger skall bidra med ett harmoniskt intryck men även positivitet, optimism och energi. En balans måste ändå finnas, för många starka färger kan få guiden att se barnslig ut, vilket inte är passande för målgruppen, dvs vuxna.

12.1.3 Bilder och teckensnitt

Bilder kan användas bland annat för att kommunicera och uttrycka känslor. Bildens uppgift inom den grafiska kommunikationen är att samverka samt komplettera texten genom att framhäva budskapet så att det uppfattas och förstås så som sändaren har menat. (Bergström o.a., 2008, s. 84). En text utan bilder kan dessutom ses som tråkig och därför anses det som nyttigt att använda bilder i samband med text (Melin, 2011, s. 84).

Bilder som är relevanta till texten används genom hela guiden. Målet var att ha minst en bild per uppslag. Bilder gör guiden mera lättläst och drar också uppmärksamhet till texten snabbare än endast rubriker. Positiva bilder valdes som regel framför att illustrera negativa teman, för att väcka en positiv känsla hos läsaren. Ett exempel på detta är att välja en bild som illustrerar frisk luft vid delen om rökavvänjning, i stället för att ha en bild med en cigarett. Tanken är att illustrera målet som är frihet från tobak, i stället för att illustrera problemet eller frestelsen.

Det är viktigt att försöka representera målgruppen i bilderna man väljer, så långt som möjligt. Därför var det också viktigt att försöka få en balans mellan könen, så bilder valdes med både män och kvinnor. Det valdes också bilder med en blandning av etniciteter för att få en bredare representation av olika folkgrupper.

Den viktigaste uppgiften inom typografin (läran om bokstavsformarna och dess användning) är att göra texten lättläst. Läsbarheten kan påverkas av bland annat teckensnitt, versaler eller gemena bokstäver, radavstånd och färg. Exempelvis är det lättare att läsa en text med ett teckensnitt som läsaren är van vid (exempelvis Times). Gällande versaler och gemener rekommenderas det inte att använda versaler i löpande brödtext men i till exempel rubriken kan de vara användbara. (Bergström o.a., 2008, ss. 40-60). En tydlig och enkel font valdes för att göra texten lättläst. Det var också viktigt att välja färger som passade texten så att den alltid var tydlig att läsa, t.ex. mycket ljusa färger kan bli svåra att läsa på en vit bakgrund.

12.1.4 Skrivande av hälsofrämjande text

När meningen med en text är att förmedla hälsofrämjande budskap till allmänheten bör vetenskapliga fakta och lättsmälta delar av praktisk hälsoinformation balanseras. Textens budskap bör vara kompetent, tillgängligt och tydligt. Människor vill inte läsa rapporter, broschyrer eller artiklar som går runt ämnet utan de vill ha en definitiv syn på saken. (Emphasis, 2009).

Vid skrivande av hälsofrämjande text bör utgångspunkten vara personerna som skall läsa texten och ordvalen bör vara sådana som läsarna kan anknyta till. Exempel på saker att beakta är: vem som skall läsa dokumentet, hur mycket vet läsaren om ämnet, samt vad läsarnas inställning till och intresse för ämnet är. Den som utformar texten bör även fundera på syftet med texten. (Emphasis, 2009).

Emphasis (2009) beskriver sex steg till ett bättre skrivande gällande hälsofrämjande texter. Första steget går ut på att hålla meningar korta och enkla samt ha en idé per mening. Andra steget uppmanar till användning av ett aktivt språk. Tredje steget innebär borttagande av överflödiga fraser så att texten blir mera lättläst och förståelig. Det fjärde steget handlar om att lista upp råden i olika punkter. Gällande punkterna kan man tänka på att inte använda för många ord och förmedla endast ett råd per punkt. Femte steget uppmanar till användning av verb istället för substantiv eftersom verben bland annat ger rörelse till en mening. Exempelvis är det bättre att skriva ”ät hälsosam mat” istället för ”ätandet av hälsosam mat”. Sista steget går ut på att vara specifik och inkludera människor i texten, exempelvis är det bättre att skriva ”en person utav hundra personer” istället för ”en procent”.

12.2 Innehåll i guiden

Som tidigare nämnts är målgruppen för guiden personer i arbetsför ålder och detta har varit utgångspunkten för textutformningen gällande bland annat ordval. Målet med texten var att den skulle vara lättläst, tydlig, praktisk och motiverande. Det var också viktigt att texten skulle vara enhetlig genom hela guiden. Genom hela guiden har vi försökt skriva direkt till läsaren genom att använda oss av ord som exempelvis ”du” och ”din”, speciellt i de färgade rutorna med praktiska tips.

Till guiden tog vi med de praktiskt tillämpbara faktorerna från examensarbetet. För att synliggöra dessa faktorer i guiden har vi valt att skriva dem i punktform och i olika färgrutor. Den inledande texten till olika teman har vi placerat innan färgrutan. Målet har varit att hålla

punkterna korta och konkreta med enbart en mening per punkt. Vissa teman har dock varit svåra att skriva kortfattat eftersom vi inte velat att viktiga delar av budskapet försvinner, så även mer än en mening har använts vid vissa punkter.

Vi har också satt in praktisk tillämpning av faktorer som har kommit fram i litteratursökningen, men som inte finns direkt nämnt i examensarbetet. Exempelvis i delen om motion har vi gjort en lista i punktform över olika förslag på motionsformer, men dessa nämns inte i examensarbetet. Genom att använda källhänvisningar i texten i guiden (i form av upphöjda siffror) kan det ses vilka punkter härstammar från litteraturen och vilka som är våra egna förslag på praktisk tillämpning. Vi valde att endast ta med de mest väsentliga källorna i källförteckningen i guiden, för att de inte skulle ta för mycket utrymme.

12.2.1 Inledande kapitel

Det första kapitlet i guiden där tematiken lycka tas upp, fungerar som en inledande text till guiden, och leder läsaren till reflektion kring temat. Den blev därför längre än resten av delarna därefter. Vid avslutningen av kapitlet sattes praktiska tips i färgrutor i punktform, i samma stil som resten av guiden.

12.2.2 Ordningen på innehållet

Vi funderade kring vilken ordning vi skulle ha på de olika delarna, eftersom vi tänkte att det inte skulle vara lika bra att följa samma ordning som i detta arbete där arbete och stress tas upp i början, och har delvis en mera negativ betoning. Vi valde därför att börja med motion, då vi tänkte att det var bland de mest neutrala och positiva teman som togs upp. Därefter var det logiskt att fortsätta med kost och sömn som andra livsstilsfaktorer. Tobak och alkohol delen ansågs passa efter kost då det också handlar om att inta substanser, och alkoholen var relevant för nästa del om sömn. Sönnen leder naturligt vidare till stresshantering och avkoppling, följt av delarna med rubrikerna ”sociala livet” och ”arbetslivet”. Vid slutet hade vi två delar som var baserade på kapitel 11, Andlighet som stöd. Det var viktigt med tanke på målgruppen att inte ta med någonting som skulle endast vara relevant för kristna, eller som kunde vara störande för personer med annan livsåskådning. Därför skrevs det två delar som var mer neutrala, ”Lev i nuet” och ”Förlåtelse”. Vi tänkte också att förlåtelse kan vara ett svårt tema och tog därför upp det i slutet.

12.2.3 Att be om hjälp

Vid det skedet att guiden utformades ville vi framhäva vikten av att personer som läser den ska ta kontakt med professionell vård om de har vidare behov av hjälp. Vi tillsatte därför ett extra stycke, ”Att söka hjälp” vid slutet av guiden för att uppmuntra till detta och som stöd för att inte känna skam av att söka hjälp.

12.3 Feedback från professionella

Den färdiga guiden skickades för utvärdering till tre sjukskötare som arbetar inom primärhälsovårdens mentalvårdstjänster, och en hälsovårdare vid en hälsovårdscentral. Dessa vårdare var kända till en av skribenterna från deras arbetsliv, och valdes därför av bekvämlighet. De fick guiden skickad i pdf format och gav sin respons per epost.

12.3.1 Positiv feedback

Alla vårdare gav positiv feedback på guiden. En uttryckte att det var en ”bra sammanfattning av psykisk hälsa”. Det var uppmuntrande att se att ingen av dem tog upp något tema som vi hade missat och som borde ha varit med. De gav positiva kommentarer om färgerna och val av bilder, samt layouten som helhet, vilket bekräftade våra val vad gäller bilder och användning av färgrutorna.

De uttryckte också att guiden var lättläst och förståelig. Hälsovårdaren kommenterade att ”det är bra rubriker, ”snäll ” ganska neutral text som inte delar ut pekpinna, måsten eller förbud”, och att den ”ändå inte blir för kompakt utan just lagom”. Hon gav också positiv respons på förlåtelsedelen och delen om att söka hjälp vid slutet av guiden.

Positiv respons kan ifrågasättas eftersom personer kan ge positiva kommentarer bara för att vara snälla och artiga. Den respons vi fick var ändå så pass positiv med två vårdare som skrev ”wow” och en som sa att hon tar gärna emot guiden på hennes arbete, att vi känner att vi kan ta emot den som en ärlig reflektion av deras åsikt.

12.3.2 Kritik och förslag

Vi fick värdefull kritik och förslag på hur guiden skulle kunna förbättras. Vi tog emot alla mindre korrekturförslag om formulering och ordval. Hälsovårdaren föreslog också att tillägga en mening om att också undvika mejeriprodukter med mycket socker, vilket vi gjorde.

Hon uttryckte också att ”vissa saker tyckte jag var lite diffusa och inte så djupa som jag hade väntat mig. (ex gula rutan på sid 8 och avsnittet om stresshantering)”. Vi funderade kring detta, men valde att inte göra några förändringar. Det måste finnas en balans i guiden mellan hur djupt vi går in på varje tema och att inte guiden blir för lång. Det skulle ha blivit för utmanande vid det skedet i arbetet att tillägga mycket text i stresshanteringsdelen eftersom det skulle ha orsakat stora ändringar i hela guiden och den övriga layouten (man måste alltid tillsätta 4 sidor extra om man vill förlänga guiden). Vi kom inte på något bra sätt att ändra texten på s. 8. Vi inser dock att det finns rum för förbättring och guiden kunde finslipas betydligt mer ännu om vi hade tillräckligt med tid för det.

En av sjuksköterna föreslog också att man skulle hänvisa till mielenterveystalo.fi, oivamieli.fi, och social- och kris jouren. Vi ville inte begränsa guiden till ett specifikt område i Finland genom att ge kontaktinformation till jouren, men vi valde att nämna mielenterveystalo.fi och oivamieli.fi på baksidan av guiden som platser där läsaren kan hitta vidare information.

En av sjuksköterna reagerade också på hur vi tog upp ADHD i guiden, och att det inte är något som orsakas av ”osunda levnadsvanor” utan i grunden är en ”neuropsykiatrisk störning”. Vi kollade upp originalkällan till påståenden gällande ADHD, vilka var i guiden att sömn, rökning och motion är relaterade till ADHD (Firth, o.a., 2020). Originalkällan var en *meta-review* vilket refereras mycket till i arbetet eftersom den var den bästa vetenskapliga artikeln vi hade tillgång till, med hänsyn till evidenshierarkin och vetenskaplig pålitlighet. Vi läste noga innehållet igen för att se att inte något missförstånd hade uppstått. Vi valde att inte ta bort texten som berörde ADHD, då vi konkluderade att något missförstånd inte hade skett, men gjorde en ändring för att förtydliga texten.

Texten om motion och ADHD reflekterade noga innehållet i artikeln. Vi ansåg att säga att rökning "ökar risken för" inte är samma som att säga att det är en direkt orsak till ADHD. När det gäller livsstilsfaktorer är det ofta flera faktorer som bidrar till en ökad risk, även om det finns genetiska faktorer som ligger till grund för sjukdomsprocessen. Vi förtydligade texten om sömn med att tillägga det som är kursiverat, ”sömnsvårigheter och för kort sömn har visats öka risken för ADHD”, på sida 16 i guiden. Det kom fram i artikeln att det var kort sömn som ökade risken för ADHD, enligt en meta-analys (Firth, o.a., 2020, s. 373). Kort sömn kanske inte räknas som en sömnsvårighet direkt, därför ändrade vi på texten.

Responser från vårdarna hjälpte att förbättra guiden och gav också bekräftelse på att produktutvecklingen hade lyckats till stor del. Vi uppmanades också att ompröva våra slutsatser vilket ökar tillförlitligheten. Vi inser dock att det finns mycket rum för förbättring och med tid skulle vi kunnat finslipa innehållet och formuleringen av texten. Det skulle också ha varit bra att få respons från flera vårdare och även fått feedback från individer i målgruppen.

13 Diskussion och kritisk granskning

Syftet med detta examensarbete var att öka kunskapen om psykiskt illabefinnande hos den valda målgruppen, vuxna i arbetsför ålder och genom ökad kunskap och förståelse utveckla en produkt. Vi har fördjupat vår kunskap genom att göra en litteraturöversikt och med hjälp av frågeställningarna har vi till stor del kunnat besvara dessa genom arbetet, även om vi är medvetna om brister och begränsningar. Frågeställningen 1) Vad är lycka, särskilt som den framträder som en kontrast till olycklighet? har besvarats i kapitel 4 och 5. Frågeställningen 2) Vilka faktorer främjar individens upplevelser av lycka? har besvarats i kapitel 6, och delvis också i andra kapitel, som kapitel 11. Frågeställningen 3) Vilka praktiskt tillämpbara faktorer främjar psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa hos vuxna i arbetsför ålder? har besvarats i kapitel 7-11. Frågeställningen 4) Hur kan en guide som främjar psykiskt välbefinnande och hjälper den olyckliga på lyckans väg utvecklas? har besvarats i kapitel 12.

Eftersom antalet skribenter var fem gav det möjligheten att skriva ett arbete där det kunde samlas och bearbetas material från ett relativt brett perspektiv. Vi ser detta som en fördel för resultatet trots att arbetsprocessen i sig har innefattat en del utmaningar.

Som blivande professionella är sannolikheten stor att vi kommer att möta människor med psykisk ohälsa och därför fanns också intresset för just detta område att fördjupa oss i. Det förebyggande arbetet är viktigt och vi hoppas kunna satsa på det i framtidens möten med klienter/patienter för att bidra till att förhoppningsvis minska på den korrigerande vården. Faktorer som stöder den psykiska hälsan och välbefinnandet är många och den praktiska tillämpbarheten är individuell. I arbetet har vi tagit upp de faktorer och metoder som individen själv kan tillämpa och som enligt forskning bevisligen har en positiv effekt.

Vi har fått bekräftat att människan behöver varva ner och ta det lugnt ibland för att må bra. Genom att stanna upp och fundera på vad man vill kan man finna en inre ro. Det betyder inte att man stannar upp helt och inte gör någonting alls, utan ofta kan man t.o.m. bli mera kreativ och effektiv då man har tid för reflektion. Utöver att man kan bli mera effektiv, påverkar lugnet och närvaron också det psykiska välbefinnandet. Då man lever närvarande i sitt eget liv grubblar man inte på det förgångna eller oroar sig för framtiden. I närvaron är det också lättare att känna lycka och tillfredsställelse i livet.

För att människan skall uppleva välbefinnande och känna lycka behövs förutom närvaro och ett tillfredsställt inre, också balans i det ”yttre” livet. D.v.s. en balanserad kost, sociala relationer, sysselsättning man trivs med och andra meningsfulla faktorer. Som vi konstaterat i detta arbete hör den fysiska och psykiska hälsan ihop, och båda behöver beaktas.

Samma faktorer som är gynnsamma för mental hälsa är också bra för den fysiska hälsan. Det finns också ett starkt samband mellan båda. Ett exempel är att faktorer som påverkar övervikt, vilket i sig själv är en riskfaktor för psykisk ohälsa, kan leda till diskriminering och andra negativa sociala upplevelser som mobbning. Detta bekräftar att människan är en helhet, och bör därför också ses i detta ljus inom vården. Det är svårt att skilja på faktorer, men det kan konstateras att det som är bra för den fysiska hälsan också är bra för den psykiska hälsan. Det är inte nödvändigt att välja mellan dem, personer kan uppleva gynnsamma effekter för både psykisk och fysisk hälsa. Med farmakologiska interventioner kan personer stå inför svåra val, mellan ett läkemedel som kan ha gynnsamma effekter för den psykiska hälsan men orsaka negativa effekter för den fysiska hälsan (Tex, Olanzapin som orsakar viktökning). Detta är inte fallet med livsstilsfaktorer. Dessa kan öka motivationen till positiv förändring, när en person inser att den gynnsamma effekten är större än endast för psykisk hälsa.

Forskningen fokuserar ofta på sjukdomar och vilka interventioner som kan förbättra symtom eller bota en sjukdom. Detta är förståeligt eftersom problemet vid det stadiet är tydligt och orsakar tydliga problem och lidande. Problemet är att det kan hända att då symtomen fortskridit till det stadium att en diagnos kan ställas, kan det vara för sent för att enkla livsstilsförändringar kan ha en större effekt. Någonting som är effektivt i att förebygga depression, tex. motion, är kanske inte längre effektivt när sjukdomen redan har uppstått. Detta tyder igen på vikten av att mera resurser behövs i forskningen för, och implementeringen av, förebyggandet av psykisk ohälsa.

Examensarbetets vetenskapliga kvalitet bygger på fyra hörnstenar: 1) ärlighet, 2) intersubjektiv prövbarhet 3) reliabilitet och 4) rimlighet. *Ärlighet* är ett inre förhållningssätt som i sig varken kan bevisas eller motbevisas, men som samtidigt är en grundförutsättning för vetenskaplighet. *Intersubjektiv prövbarhet* innebär att resultatet grundar sig på en transparent process som kan granskas av läsaren. Det ska t.ex. vara möjligt att följa resonemang och användningen av källor. *Reliabiliteten* i detta arbete grundar sig på användningen av tillförlitliga källor och en tillförlitlig återgivning av dessa. Vi har försökt säkerställa tillförlitligheten genom att a) använda vetenskapliga artiklar av hög evidens,¹⁷ b) jämföra etablerade forskares perspektiv och c) genom att använda material publicerat av myndigheter som förutsätts vara evidensbaserat. *Rimlighet* handlar om att frågeställningar som i högre grad förutsätter tolkning bearbetas och presenteras på ett sådant sätt att resonemang och argument kan anses rimliga och koherenta (oberoende läsarens egna subjektiva perspektiv som kan avvika).

Genom reliabilitet hoppas vi presentera kunskap som är pålitlig och genom rimlighet utveckla perspektiv och undvika onödiga fallgropar genom att för enfaldigt betrakta evidensen. Detta betyder också att vissa begrepp behövs problematiseras i högre grad än andra och att vissa kapitel grundat sig på allmänt pålitliga källor (från t.ex. myndigheter), vissa på mera filosofiskt inriktat material, medan andra i hög grad grundat sig på vetenskapliga artiklar. Även om vi inte på något sätt behandlat tematiken uttömmande utvärderar vi att en teoretisk grund lagts som i huvudsak visat sig adekvat för utvecklande av produkten (Guide till psykisk hälsa).

Även om vi bedömer att reliabiliteten och rimligheten är adekvat för utvecklande av produkten, inser vi att även brister och begränsningar finns. Vissa studiers evidens eller generaliserbarhet har onekligen varit låg. För att säkra reliabiliteten har dessa ändå använts mot bakgrund av etablerad kunskap eller högre evidens. Vi har strävat efter rimlighet i de perspektiv eller argument som vi framfört, men oberoende om dessa skulle bedömas rimliga eller ej, inser vi att resonemangen bakom dessa inte alltid är så välutvecklade som vi önskat.

I detta arbete har vi valt att se på ett stort tema från ett brett perspektiv, vilket har gjort litteratursökningen desto mer utmanande och tidskrävande. Vi har därför inte kunnat gå djupt in på flera områden. Därtill har vi också upplevt begränsningar i tillgänglighet av

¹⁷ Även artiklar vars evidens eller generaliserbarhet är av lägre kvalitet används, men dessa utgör inte ensamma grunden för argument eller resultat. En del artiklar används som komplement i relation till eller mot bakgrund av mera etablerad kunskap.

vetenskapliga artiklar, vilket har också påverkat litteratursökningens kvalitet och därmed också slutsatserna. Vid sökning på EBSCO Academic Search Elite och CINAHL databaserna har vi kunnat begränsa resultaten till *full text* artiklar. Vid sökning genom Google Scholar har vi däremot inte kunnat begränsa resultaten på detta sätt, och därför har vi kunnat konstatera att flera relevanta artiklar inte har kunnat tas med eftersom de inte varit tillgängliga gratis.

Vi är medvetna om att forskning från andra länder kan på grund av t.ex. kulturella skillnader avvika från forskning gjord i Finland, men har ändå valt att ta med sådana artiklar som vi ansett vara relevanta och tillförlitliga. Som exempel kan ges forskning gällande andliga frågor. Det mesta av forskningen om andlighet relaterad till psykisk ohälsa behandlade andligheten som stöd vid kriser eller sjukdom, som t.ex. cancer. Eftersom vi ansåg att sådana forskningar ger ett annat resultat än hos somatiskt friska personer slopades dessa. Forskningar från andra länder har använts då vi ansett att resultatet lika väl kan stämma in på den finländska befolkningen. Samma gäller forskning gällande olika religioner. I forskning där man jämfört olika religioner, eller behandlat ett specifikt område har den del av forskningen använts som gäller kristendomen, om inte specifikt evangelisk-lutherska tron funnits med.

I delen som behandlar andlighet har litteratur i form av böcker använts i högre grad för att få en starkare grund att utgå ifrån. Med hjälp av artikelsökning hittades främst artiklar som behandlade specifika teman eller faktorer i samband med andlighet men inte t.ex. vikten av att leva närvarande i sitt liv.

Angående produkten (Guide till psykisk hälsa) finns det aspekter gällande både design och textutformning som kunde ha finslipats mera men som dock inte har kunnat göras på grund av begränsad tid. Guiden har fått feedback av professionella vilket är bra men inte av dess målgrupp (vuxna i arbetsför ålder). Att utföra ett pilotprojekt bland målgruppen hade varit fördelaktigt eftersom det hade kunnat ge en bättre bild av guidens användbarhet och nytta i praktiken. Detta hade dock krävt ett etiskt tillstånd samt mera tid för projektet.

Det vi ville uppnå med guiden bekräftades som lyckat av de professionella som utvärderat den. Bland annat gällande färgerna var tanken att dessa skulle bidra med exempelvis positivitet, optimism och energi. En respons som gavs var att ”färgerna är ett plus” och ”mental hälsa skall vara positiv”. Textutformningen hade som mål att vara bland annat lättläst och tydlig. Respons gavs om att guiden var ”lättläst” och ”lätt att ta till sig”. Även

förbättringsförslag gavs vilket upplevdes givande. Flera av förslagen ledde också till förändringar i guiden.

Evidensen för olika faktorer som tas upp i detta arbete är ofta svag, men detta är oftast på basis av studiernas kvalitet, inte resultaten. Det är inte en fråga om att forskning har visat att tex. livsstilsfaktorer inte är effektiva, utan att de rätta studierna inte har gjorts än. Detta pekar på ett större problem inom forskningen. Professor Jacka tar upp en slående statistik om att mindre än 3% av forsknings artiklarna inom psykisk hälsa handlar om förebyggandet/prevention och mindre än 3% av finansieringen för forskning går till förebyggande forskning (Jacka F. N., 2015, ss. 3-4). Läkemedelsbehandling, eftersom den motiveras av vinst, får stora summor pengar jämfört med förebyggande och hälsofrämjande forskning. Från individens perspektiv är det mycket bättre att förebygga. Med tanke på ekonomiska resurser och från ett etiskt perspektiv, borde de förebyggande faktorerna få större vikt. Detta reflekteras tyvärr inte i hur forskningen prioriteras. Det är viktigt att förstå att en brist på forskning inte är samma som en brist på evidens på basis av forskning. Det kan inte sägas hur effektiva alla interventioner kan vara i verkligheten eftersom de inte har studerats på rätt nivå. Man kan även förmoda att den kumulativa effekten av flera interventioner eller strategier tillsammans borde överstiga effekten av enskilda interventioner.

Vi tror att vi på goda grunder, om än tentativt, indikerat att preventiva och kurativa livsstilsfaktorer långt sammanfaller och att den kurativa effekten av livsstilsfaktorer är tydligare ju tidigare interventionerna kan implementeras. Således har vi tacklat frågeställningarna från ett hälsofrämjande, ett preventivt och ett kurativt perspektiv.

Eftersom forskningen hela tiden utvecklas är det viktigt att hålla informationen som ges uppdaterad. Vissa teman som exempelvis motion, har redan en stark evidensbasis som inkluderar många RCT studier, men även där sker ännu en utveckling. Kosten var däremot ett område där RCT studier har först nyligen börjats inom psykisk hälsa, och det finns mycket rum för framtida studier, och nya råd kommer att kunna utformas på basis av detta. Ett område som kan bli relevant och som är ett nyare forskningsområde inom vetenskap är tarmens mikrobiom, och sambandet till psykisk hälsa (Jacka F. N., 2015, s. 2). Det sker också en snabb utveckling inom media och hur skärmtid och innehållet i media påverkar den psykiska hälsan är också ett aktuellt tema som undersöks hela tiden. Det är därför viktigt att guiden skulle uppdateras med jämna mellanrum då den används i framtiden.

I detta arbete har vi fokuserat på en guide som är utformad för att vara i pappersformat, men kan också användas digitalt i pdf format. Tanken var till stor del att professionella kan ge den till individer. Vidareutveckling skulle kunna vara att också ha den i app format, då det är många som kanske skulle föredra att ha den lätt tillgänglig på telefonen. Samma professionella skulle kunna hänvisa till en app för dem som skulle föredra det, eller i tillägg till pappersformat. En interaktiv app där personen kan välja vissa punkter som de vill prova för att skraddarsy en individuell plan skulle också kunna vara till hjälp. Appen skulle kunna programmeras för att ge meddelanden som påminnelser och positiva uppmuntrande meddelanden. Det finns redan fina resurser i digitalt- och pappersformat från tex. MIELI Psykisk Hälsa Finland rf som behandlar psykisk hälsa. Eftersom alla är individer och har individuell smak och tycke, spelar detta också en roll i hur effektivt ett verktyg är. Därför tänker vi att det ändå finns behov för utveckling av flera verktyg.

Bland den mottagna responsen om infoguiden kom det förslag om att produkten kunde få fortsättning i form av mera ingående material om t.ex. depression, ångest och sorg, eftersom det finns behov av dylikt material. Efter att vi behandlat responsen bekräftas vår tanke om att infoguiden kan vara till nytta för personer med lindrig psykisk ohälsa. Vi skulle även gärna se fortsättning på detta arbete av framtida examensarbetsskribenter.

Oberoende examensarbetets starka sidor och svaga punkter, är det i alla fall för vår del dags att sätta punkt. Vi vill tacka yrkeshögskolan Novia, våra medstudenter och de anonyma professionella som bidragit med konstruktiva synpunkter. Inte minst vill vi tacka våra handledare som med engagemang och omtanke bistått oss genom den ibland snåriga processen.

Källförteckning

- Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., . . . Chen, X. J. (2017). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 11. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11).
- Aboalshamat, K., Alsiyud, A., Al-Sayed, R., Alreddadi, R., Faqiehi, S., & Almeahmadi, S. (augusti 2018). The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(8), 1038-1043. doi:10.4103/njcp.njcp_278_17
- Adjibade, M., Julia, C., Allès, B., Touvier, M. L., Lemogne, C., Srouf, B., . . . Kesse-Guyot, E. (2019). Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *BMC Medicine*, 17(1). doi:https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1186/s12916-019-1312-y
- Almquist, Y., Landstedt, E., & Hammarström, A. (2016). Associations between social support and depressive symptoms: social causation or social selection—or both? *European Journal of Public Health*, 27(1), 84-89. doi:10.1093/eurpub/ckw120.
- Andreasson, U. (2018). In the shadow of happiness. Köpenhamn, Danmark: Nordic Council of Ministers. doi:10.6027/ANP2018-799
- Appleton, K. M., Voyias, P. D., Sallis, H. M., Dawson, S., Ness, A. R., Churchill, R., & Perry, R. (2021). Omega-3 fatty acids for depression in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11). doi:10.1002/14651858.CD004692.pub5.
- Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). *Arbetshälsa och arbetsförmåga*. Hämtat från Arbetsengagemang: <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsengagemang> den 19 01 2022
- Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). *Psykiska störningar och arbete*. Hämtat från <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/psykiska-storningar-och-arbete>
- Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). *Tidigt stöd för arbetsförmågan*. Hämtat från <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa/foretagshalsovarden/stod-arbetsformagan/tidigt-stod-arbetsformagan> den 21 02 2022
- Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). *Työelämän mielenterveysohjelma*. Hämtat från Verktygslåda för att stödja psykisk hälsa: <https://hyvatyo.ttl.fi/sv/mielityo/pa-svenska> den 05 02 2022
- Baryshnikov, I., Rosenström, T., Jylhä, P., Koivisto, M., Mantere, O., Suominen, K., . . . Isometsä, E. T. (2018). State and trait hopelessness in a prospective five-year study of patients with depressive disorders. *Journal of Affective Disorders*, 239, 107-114. doi:10.1016/j.jad.2018.07.007
- Bergström, B., Lundgren, P., & Flessa, G. (2008). *Grafisk kommunikation*. Malmö: Liber.
- Bibeln*. (2000). Örebro: Libris förlag.

- Bock, N. A., Lewis Hall, M. E., Wang, D. C., & Hall, T. W. (den 26 06 2018). The role of attachment to God and spiritual self-awareness in predicting evangelical Christians' appraisals of suffering. Kalifornien, USA.
doi:<https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1494706>
- Boell, S. K., & Cecez-Kecmanovic, D. (2010). Literature Reviews and the Hermeneutic Circle. *Australian Academic & Research Libraries*, 41(2), 129-144.
doi:10.1080/00048623.2010.10721450
- Boell, S., & Cecez-Kecmanovic, D. (2014). A Hermeneutic Approach for Conducting Literature Reviews and Literature Searches. *Communications of the Association for Information Systems*, 34, artikel 12. doi:10.17705/1CAIS.03412
- Bosnjak Kuharic, D., Kekin, I., Hew, J., Rojnic Kuzman, M., & Puljak, L. (2019). Interventions for prodromal stage of psychosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11). doi:10.1002/14651858.CD012236.pub2.
- Brooks, M. (den 23 juni 2018). *Making Sense of Suicide When They "Had It All": Both Anthony Bourdain and Kate Spade seemed to have it all. Why suicide?* Hämtat från Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/ie/blog/tech-happy-life/201806/making-sense-suicide-when-they-had-it-all> den 8 februari 2022
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing Hope and Optimism: Two Sides of a Coin, or Two Separate Coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302.
- Chan, T., Michalak, N., & Ybarra, O. (2018). When God is your only friend: Religious beliefs compensate for purpose in life in the socially disconnected. *Journal of Personality*, 87(3), 455-471. <https://doi.org/10.1111/jopy.12401>.
- Chrystal, M., Karl, J., & Fischer, R. (2019). The Complexities of "Minding the Gap": Perceived Discrepancies Between Values and Behavior Affect Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 10(736), 1-15. doi:10.3389/fpsyg.2019.00736
- Cox, K. (2012). Happiness and Unhappiness in the Developing World: Life Satisfaction Among Sex Workers, Dump-Dwellers, Urban Poor, and Rural Peasants in Nicaragua. *Journal of Happiness Studies*, 13, 103-128.
- Daly, M. C., Oswald, A. J., Wilson, D., & Wu, S. (2010). *The Happiness - Suicide Paradox*. Federal Reserve Bank of San Francisco. doi:10.24148/wp2010-30
- davidji. (2012). *Meditationens hemligheter För personlig utveckling och inre frid*. (B. Karlström, Övers.) USA: Hay House Inc. USA.
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., . . . Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.
doi:<https://doi.org/10.1177/1757913917740391>
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (4 uppl.). (P. Larson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.
- Diener, E. (2018). Happiness is a Virtue. *Happiness: A Priest, a Psychologist, and a Philosopher Walk Into a Concert Hall*. Hämtat från

https://player.vimeo.com/video/274772885?app_id=122963&wmode=opaque
den 28 mars 2022

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (den 6 oktober 2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/cap0000063>
- Dolan, P. (2014). *Happiness by Design: Change What you Do Not How You Think*. New York: Penguin.
- Duyvestyn, H. (2021). Nursing support for people with mild mental health needs. *Kai Tiaki Nursing New Zealand*, 27(5), 24-27.
- EHYT ry. (u.d.). *Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry*. Hämtat från Alkoholi: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/> den 02 03 2022
- Emphasis. (den 6 4 2009). *How to write health promotion documents*. Hämtat från Emphasis: <https://www.writing-skills.com/how-to-write-health-promotion-documents>
- Eriksson, K. (1993). *Hälsans idé* (2 uppl.). Stockholm: Liber Utbildning.
- Eriksson, K. (1994). *Den lidande människan*. Liber Utbildning.
- Evangelisk lutherska kyrkan, i. F. (u.d.). Bön är kontakt till Gud. Helsingfors, Finland. Hämtat från <https://evl.fi/fordjupa-din-tro/bon> den 27 03 2022
- Farrell, L. (2017). *Alcohol and depression: Evidence from the 2014 Health Survey for England*. School of Economics, Finance & Marketing RMIT University. Melbourne: Sefa Awaworyi Churchill. doi:DOI: 10.1016
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., . . . Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry* ;19:360–380), 19(3), 360-380.
- Forrester-Jones, R., Dietzfelbinger, L., Stedman, D., & Richmond, P. (den 24 10 2017). Including the "Spiritual" Within Mental Health Care in the UK, from the Experiences of People with Mental Health Problems. Storbritannien. Hämtat från <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0502-1> den 23 03 2022
- Forskningsetiska delegationen. (2013). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland: Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012*. Helsingfors: Forskningsetiska delegationen. Hämtat från https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (3 uppl.). New York: Simon & Schuster.
- Fuller-Thomson, E., & West, K. J. (2019). Flourishing despite a cancer diagnosis: factors associated with complete mental health in a nationally-representative sample of cancer patients aged 50 years and older. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1263–1274. doi:10.1080/13607863.2018.1481926

- Furley, P., & Goldschmied, N. (den 9 juli 2021). Systematic vs. Narrative Reviews in Sport and Exercise Psychology: Is Either Approach Superior to the Other? *Frontiers in Psychology*, 1-4. doi:10.3389/fpsyg.2021.685082
- Gallup. (2018). *2018 Global Emotions*. Gallup, Inc. Hämtat från https://www.gallup.com/file/analytics/241961/2018_Global_Emotions_Report_9_14.pdf
- Gallup. (2019). *2019 Global Emotions*. Gallup, Inc. Hämtat från <https://www.gallup.com/file/analytics/248909/gallup-2019-global-emotions-report-pdf.aspx>
- Gallup. (2020). *2020 Global Emotions*. Gallup, Inc. Hämtat från <https://www.gallup.com/file/analytics/324209/gallup-global-emotions-2020-report-pdf.aspx>
- Gallup. (2021). *2021 Global Emotions*. Gallup, Inc. Hämtat från https://www.gallup.com/file/analytics/352337/Gallup_Global_Emotions_2021_Report.pdf
- Geretsegger, M., Chen, X. J., Mössler, K. A., & Bieleninik, L. (2017). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(5). doi:DOI: 10.1002/14651858.CD004025.pub4
- Giannone, D. A., Kaplin, D., & Francis, L. J. (den 02 03 2019). Exploring two approaches to an existential function of religiosity in mental health. New Jersey, USA. doi:<https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1592136>
- Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J., & Penninx, B. W. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *European Journal of Nutrition*, 59(2), 767–778. doi:<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s00394-019-01943-4>
- Golriz, A. (2010). *Conceptual Construction through Contextual Modulations: A Case Study of Happiness and Happy (Master's thesis)*. Linköping: Linköping University, Department of Culture and Communication. Hämtat från <https://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:374535/FULLTEXT01.pdf>
- Gottlieb, L. N. (2013). *Strengths-Based Nursing Care : Health And Healing For Person And Family*. New York: Springer.
- Gramigna, J. (den 18 februari 2020). *Research has Overestimated Role of Hopelessness in Suicidal Ideation*. Hämtat från Healio: <https://www.healio.com/news/psychiatry/20200218/research-has-overestimated-role-of-hopelessness-in-suicidal-ideation> den 11 februari 2022
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J., M. J. (2019). Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults. *PLoS ONE*, 14(6), 1–19. doi:<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1371/journal.pone.0218017>
- Gross, J., & Lemola, J. (den 20 april 2021). What Makes a Happy Country? Finland, for the fourth consecutive year, topped a list of countries evaluated on the well-being of their inhabitants. "Really?" Finns ask. *New York Times*. Hämtat från

<https://www.nytimes.com/2021/04/20/world/europe/world-happiness-report-ranking.html>

- Guha, A. (2021). The Art Of Making Adult Friends: How to find and keep friends in adulthood. *Psychology Today*, 54(5), 28-29.
- Harasemiw, O., Newall, N., Mackenzie, C., Shooshtari, S., & Menec, V. (2018). Is the association between social network types, depressive symptoms and life satisfaction mediated by the perceived availability of social support? A cross-sectional analysis using the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Aging & Mental Health*, 23(10), 1413-1422.
- Harvard Health Letter. (2017). Can relationships boost longevity and well-being? *Harvard Health Publications*, 42(8), 5.
- Hassan, A., Tao, J., Li, G., Jiang, M., Aii, L., Zhihui, J., . . . Qibing, C. (2018). Effects of Walking in Bamboo Forest and City Environments on Brainwave Activity in Young Adults. *Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 1-9. doi: <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1155/2018/9653857>
- Hearon, B. A., Beard, C., Kopeski, L. M., Smits, J., Otto, M. W., & Björgvinsson, T. (2018). Attending to Timely Contingencies: Promoting Physical Activity Uptake Among Adults with Serious Mental Illness with an Exercise-For-Mood vs. an Exercise-For-Fitness Prescription. *Behavioral Medicine*, 44(2), 108-115. doi:<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1080/08964289.2016.1276428>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.-E. (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Hämtat från <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.-E. (2021). *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Hämtat från <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Hämtat från https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network. Hämtat från <https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19.pdf>
- Hellquist, E. (1922). *Svensk etymologisk ordbok*. Lund: C. W. K. Gleerups förlag. Hämtat från <http://runeberg.org/svetym/>
- Hellsten, T. (2012). *Du är mer än du anar: Om konsten att bli vän med sin själ*. Helsingfors: Fontana Media.
- Hellsten, T. (2016). *När allting faller på plats*. Örebro: Libris.
- Hensing, G., Holmgren, K., & Björk, L. (2021). *Psykisk hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Horowski, J., & Kowalski, M. (den 13 09 2021). Human Health and Christianity in the Context of the Dilemma of Forgiveness. (61). Polen: Journal of religion and

health. Hämtat från <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01424-1> den 08 04 2022

- Institutet för hälsa och välfärd. (2019). *Främjande av psykisk hälsa*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 04 06 2020). *Alkohol, tobak och beroenden*. Hämtat från Förebyggande rusmedelsarbete: <https://thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden/forebyggande-rusmedelsarbete>
- Jacka, F. N. (2015). Lifestyle factors in preventing mental health disorders: an interview with Felice Jacka. *BMC Medicine*, 13(264), 1–5. doi: <https://doi.org/ezproxy.novia.fi/10.1186/s12916-015-0490-5>
- Jacka, F. N., O-Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohammedreza, M., . . . Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(23). doi:<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- Jesuits in Britain. (2022). Pray as you go. England. Hämtat från <https://pray-as-you-go.org/about/> den 22 03 2022
- Käll, U. (2009). *För livets skull -52 övningar*. Skellefteå: Artos bokförlag.
- Kallio, M. (den 16 02 2022). Luulitko, että olet vastuussa omasta onnellisuudestasi? Et ole - vaan jostakin paljon suuremmasta. Helsingfors: Sanoma Media Finland Oy. Hämtat från <https://www.hs.fi/blogi/lujastilempea/art-2000008509188.html> den 16 02 2022
- Käypä hoito. (den 21 08 2018). *Alkoholiongelmaisen hoito*. Hämtat från Käypä hoito-suositus: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>
- Kela. (den 23 01 2022). *Sairauspäivärahojen saajat ja maksetut etuudet*. Hämtat från https://tilastot.kela.fi/ibmcognos/bi/?perspective=classicviewer&pathRef=public_folders%2FRaportit%2F91%2BEtuudet%2F9107%2BSairausp%25C3%25A4iv%25C3%25A4rahat%2FSairausp%25C3%25A4iv%25C3%25A4rahojen%2Bsaajat%2Bja%2Bmaksetut%2Betuudet%2B%25289107RS002%252
- Kemppainen, E. (den 06 03 2021). *Psykoterapi är i dag få förunnat – expert: "Man måste vara rätt frisk för att ha krafter att söka hjälp"*. Hämtat från Åbo underrättelser: <https://abounderrattelser.fi/psykoterapi-ar-i-dag-fa-forunnat-men-i-framtiden-kan-alla-fa-terapi-snabbt-expert-man-maste-vara-ratt-frisk-for-att-ha-krafter-att-soka-hjalp/>
- Lay, J., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J., & Hoppmann, C. (2018). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality*, 87(3), ss. 633-647.
- Lewis Hall, M. E., Shannonhouse, L., Aten, J., McMartin, J., & Silverman, E. J. (den 2 3 2018). Religion-specific resources for meaning-making from suffering: defining the territory. Kalifornien, USA. doi:<https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1448770>

- Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Health Expectations*, 24(1), 165-173.
- Long, K. N., Kima, E. S., Chena, Y., Wilson, M. F., Worthington, E. L., & VanderWeele, T. J. (2020). The role of Hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Global Epidemiology*, 2, 1-8. doi:10.1016/j.gloepi.2020.100018
- Lyubomirsky, S. (2008). *Lyckans verktyg: En vetenskaplig guide till lycka*. (J. Nilsson, Övers.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Lyubomirsky, S. (2016). The How of Happiness. Hämtat från https://www.youtube.com/watch?v=F7JDbP_x8So den 28 mars 2022
- Mäkelä, A. (den 18 09 2018). *Duunitori*. Hämtat från 4 tapaa, joiden avulla jätät työt töihin ja nautit vapaa-ajasta: <https://duunitori.fi/tyoelama/erota-tyo-ja-vapaa-aika-4-vinkkia/>
- Mäkinie, J.-P., Kaltiainen, J., & Hakanen, J. (den 09 03 2022). *Työterveyslaitos*. Hämtat från Miten Suomi voi -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana loppuvuoteen 2021 mennessä: <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi>
- Martela, F. (2015). *Valonöörit—Sisäisen motivaation käsikirja*. Gummerus.
- Martela, F. (den 20 juni 2017). Meaningfulness as Contribution. *The Southern Journal of Philosophy*, 55(2), 232-256. doi:10.1111/sjp.12217
- Martela, F. (2020a). *A Wonderful Life: Insights on Finding a Meaningful Existence*. New York: HarperCollins.
- Martela, F. (den 22 december 2020b). *Maslow 2.0: Replacing the Pyramid of Needs with a Sailboat of Needs*. Hämtat från Frank Martela: Dedicated to creating new tools of thinking to enable people to live a better life: <https://frankmartela.com/2020/12/22/maslow-2-0-replacing-the-pyramid-of-needs-with-a-sailboat-of-needs/> den 29 mars 2022
- Martela, F., & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. doi:10.1080/17439760.2015.1137623
- Mattila, A. (den 30 05 2018). *Duodecim Terveyskirjasto*. Hämtat från Stressi: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Melin, L. (2011). *Texten med extra allt*. Stockholm: Liber.
- Mensah, A., & Adjei, N. (2020). Work-life balance and self-reported health among working adults in Europe: a gender and welfare state regime comparative analysis. *BMC Public Health*, 1-14. Hämtat från <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09139-w>

- MielenIhmeet. (den 30 01 2022). *Mitkä ovat eustressin ja distressin erot?* Hämtat från <https://mielenihmeet.fi/mitka-ovat-eustressin-ja-distressin-erot/>
- MIELI Mental Health Finland. (2021). *Social phobia*. Hämtat från Mieli125: <https://mieli.fi/en/mental-ill-health/social-phobia/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (den 02 08 2021). *Stressin hallinta*. Hämtat från <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (den 09 06 2021). *Vahvista mielenterveyttä*. Hämtat från Rentoutuminen palauttaa voimia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S., & Kaikkonen (Red.), R. (2015). *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia - Järjestökentän tutkimusohjelma*. Hämtat från THL: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nedley, N., Ramirez, F. E., & Byrkit, D. (2017). Violation Conscience is Related to Worse Mental Health Among Geriatrics (scientific meeting abstract). *Journal of the International Neuropsychological Society*, 23(s1), 279. doi:10.1017/S1355617717000558
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life. *Journal of Research in Personality*, 73(3), 291-303.
- Ogeil, R. P., Nguyen, M.-T., Savic, M., & Lubman, D. I. (2021). Assembling a 'good' and 'bad' night's sleep: A multifactorial proposition. *Lifestyle Medicine*, 2(4), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1002/lim2.48>
- Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science*, 422-430. doi:10.1177/0956797613507286
- Ojanen, M. (2018). *Onnellisuuksien oivaltaja: mitä tiede kertoo onnesta*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojanen, M., & Martela, F. (den 10 13 2016). Onnellisutta etsimässä. Jyväskylän Yliopisto. Hämtat från <https://www.youtube.com/watch?v=aHkYY-r3MRg> den 28 mars 2022
- Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., & Kawato, S. (2017). Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music. *PLoS ONE*, 12(12), 1-16. doi:<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1371/journal.pone.0189075>
- Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest

- bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*, 18-26. doi:10.1007/s12199-009-0086-9
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., . . . O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional Neuroscience*, 22(7), 474-487. doi:<https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1411320>
- Patja, K. (den 04 02 2020). *Tupakka ja sairaudet*. Hämtat från Duodecim terveyskirjasto: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066/tupakka-ja-sairaudet?q=tupakka> den 19 04 2022
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., . . . Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 451-458. doi: 10.1007/s10072-016-2790-8
- Peres, M. F., Kamei, H. H., Tobo, P. R., & Lucchetti, G. (den 25 04 2017). Mechanisms Behind Religiosity and Spirituality's Effect on Mental Health, Quality of Life and Well-Being. Brasilien. Hämtat från <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0400-6> den 20 03 2022
- Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U., & Lindholm Harri. (2018). *Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic*. Faculty of Biomedical Sciences and Engineering, BioMediTech Institute, Tampere University of Technology. Tampere: JMIR MENTAL HEALTH. doi:10.2196/mental.9519
- Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2014). Does owning a pet protect older people against loneliness? *BMC Geriatrics*, 14, 1-10. doi:10.1186/1471-2318-14-106.
- Plurphanswat, N., Kaestner, R., & Rodu, B. (2017). The Effect of Smoking on Mental Health. *American Journal of Health Behavior*, 41(4), 471-483. doi:<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.5993/AJHB.41.4.12>
- Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., . . . Stamatakis, E. (2019). Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7770-5>.
- Repo-Rostedt, M. (den 07 12 2021). Retritter. Finland. Hämtat från <https://evl.fi/askadningsfostran/inspirera-och-prova/kreativt-material/stillhet-och-narvaro/retritter> den 03 04 2022
- Repo-Rostedt, M. (u.d.). *Pilgrimsvandring*. Helsingfors: Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. Hämtat från <https://evl.fi/askadningsfostran/inspirera-och-prova/kreativt-material/valbefinnande-av-naturen/pilgrimsvandringar> den 03 04 2022
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *Plos One*, 12(7), 1-18.

- Ruishalme, O. (den 12 10 2016). Suidisaalisuus, itsetuhoisuus-Itsemurhat ja itsemurhien ehkäisy. Suomen Mielenterveysseura. Hämtat från <https://evl.fi/documents/1327140/48816430/2016-Turku-Suisidaalisuus-itsemurhan-ehk%C3%A4isy-Outi-Ruishalme-Suomen-mielenterveysseura.pdf/34a92173-029f-aad5-4a61-a26622a5b160?t=1606227134073> den 15 01 2022
- Scott, E., Canivet, C., & Östergren, P.-O. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18–34 year-old general population; a crosssectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. *BMC Public Health*, 20(1), 1-10.
- Social- och hälsovårdsministeriet. (2020). *Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030*. (H. Vormaa, T. Rotko, M. Larivaara, & A. Ko, Red.) Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet. Hämtat från <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4140-3>
- Social- och hälsovårdsministeriet. (den 02 12 2021). *Program för psykisk hälsa i arbetslivet*. Hämtat från <https://stm.fi/sv/program-for-psykisk-halsa-i-arbetslivet>
- Somer, P., & Mustonen, S. (2013/2014). Täydellinen elämä [Inspelat av S. Teräsniiska]. På *Pohjantuuli*. L. Leskinen, & S. Haapaniemi.
- Sprague, E. (2018 (1999)). *Persons and Their Minds: A Philosophical Investigation*. New York: Routledge.
- St Olav Waterway. (2021). Hämtat från <https://stolavwaterway.com/> den 03 04 2022
- Stonecipher, B. (den 14 07 2016). The healing power of self-forgiveness. Richmond, USA. Hämtat från <https://richmondmagazine.com/the-healing-power-of-self-forgiveness/> den 04 04 2022
- Ström, L. (2016). *Handbok för oglada*. KBT-akademin Sverige AB.
- Sustainable Development Solutions Network. (u.d.). *FAQ*. Hämtat från World Happiness Report: <https://worldhappiness.report/faq/> den 6 februari 2022
- Svensson, E. (den 27 01 2020). *accent*. Hämtat från Vanligt med alkoholproblem på finska arbetsplatser: <https://accentmagasin.se/alkohol/vanligt-med-alkoholproblem-pa-finska-arbetsplatser/>
- Taylor, G. M., Lindson, N., Farley, A., Leinberger-Jabari, A., Sawyer, K., te Water Naudé, R., . . . Aveyard, P. (2021). Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3). doi:10.1002/14651858.CD013522.pub2.
- The Myers & Briggs Foundation. (2022). *Extraversion or Introversion*. Hämtat från The Myers & Briggs Foundation: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/extraversion-or-introversion.htm>
- Tilastokeskus. (den 10 12 2021). *Findikaattori*. Hämtat från Itsemurhat: <https://findikaattori.fi/fi/10> den 15 01 2022
- Torvalds, S. (den 03 03 2022). En rörelse framåt. *Kyrkpressen*, s. 12.

- Tuovila, S. (2005). *Kun on tunteet: Suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa (Doktorsavhandling)*. Uleåborg: Humanistinen tiedekunta, Suomen kielen, informaatiotutkimuksen ja logopedian laitos, Oulun yliopisto.
- Valkama, H. (den 2 mars 2020). *Masennus on kansantauti, joka vie varhaiseläkkeelle: vastaperustettu masennuskoalitio haluaa palauttaa ihmisten työkyvyn*. Hämtat från Yle, Uutiset: <https://yle.fi/uutiset/3-11230652>
- Vikström, J. (2018). *Hemma i livet: Tankar om livsmening och hälsa*. Åbo: Fontana Media.
- Virolainen, H., & Virolainen, I. (2015). *Anteeksianto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vittersø, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009). Life Satisfaction is not a Balanced Estimator of the Good Life: Evidence from Reaction Time Measures and Self-Reported Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 1-17. doi:10.1007/s10902-007-9058-1
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wallskår, H. (den 29 01 2013). *Forte: Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd*. Hämtat från För lite sömn gör oss sjuka: <https://forte.se/artikel/for-lite-somn-gor-oss-sjuka/>
- Wierzbicka, A. (april 2004). 'Happiness' in cross-linguistic & cross-cultural perspective. *Dædalus*, 34-43.
- Wiklund, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Wikström, O. (2007). *Det bländande mörkret -Att upptäcka den stora glädjen*. Örebro: Libris förlag.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Constitution of the World Health Organization. i *Basic Documents* (s. 1). World Health Organization. Hämtat från https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6 den 30 mars 2022
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: global health estimates*. Geneva: World Health Organization.
- Worthington, E. (2022). *DIY Workbooks*. Virginia, USA. Hämtat från <http://www.evworthington-forgiveness.com/diy-workbooks> den 04 04 2022
- Yousaf, O., & Gobet, F. (2013). The emotional and attitudinal consequences of religious hypocrisy: Experimental evidence using a cognitive dissonance paradigm. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 667-686.
- Zarzycka, B., & Krok, D. (den 30 10 2020). Disclosure to God as a Mediator Between Private Prayer and Psychological Well-Being in a Christian Sample. Polen. doi:<https://doi.org/10.1007/s10943-020-01107-3>

- Zarzycka, B., Tychmanowicz, A., & Krok, D. (den 24 03 2020). Religious struggle and psychological weeing: The mediating role of religious support and meaning making. Polen. Hämtat från www.mdpi.com/journal/religions den 02 04 2022
- Zhang, J. (2019). The strain theory of suicide. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(e27). doi:10.1017/prp.2019.19
- Zhang, J., & Lester, D. (2008). Psychological Tensions Found in Suicide Notes: A Test for the Strain Theory of Suicide. *Archives of Suicide Research*, 12(1), 67-73. doi:10.1080/13811110701800962

Bilaga 1

Sökhistorik

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
16.1.22	CINAHL	balance between work and life	balance between work and life	170	Full text, Abstract available, publication date (2016-2021)	16	1
17.01.2022	CINAHL	Social support, mental illness	Social support AND mental illness	1923	Full text, Publication date (2020-2021)	46	2
28.01.2022	CINAHL	Social media, social support, mental health	Social media AND social support AND mental health	271	Full text, Publication date (2019-2021)	19	3
07.02.2022	CINAHL	Social isolation, middle ages	Social isolation AND middle ages	2496	Full text, Publication date (2016-2021), academic journals, age (adult: 19-44 years), subject: major heading (social isolation)	24	2
22.02.2022	CINAHL	Nurture relationships	Nurture relationships	97	Full text, Publication date (2016-2021)	13	2
23.02.2022	CINAHL	Dogs, loneliness	Dogs AND loneliness	47	Full text, Publication date (2016-2021)	7	1
22.02.2022	CINAHL	Social networks, mental health	Social networks AND mental health	1973	Full text, Publication date (2016-2021), age (adult: 19-44 years)	53	1
6.3.2022	CINAHL	Relaxing as mental illness treatment	Relaxing as mental illness treatment	487	Full text, abstract available, publication date (2016-2021)	33	1

Bilaga 1

Datum för sökningen	Databas	Söktermer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
26.1.2022	EBSCO	Christianity, mental health, support	Christianity OR christian, mental health OR mental illness, support	1050	Full text, Peer reviewed, 2018-2022	20	2
1.2.2022	EBSCO	Spirituality, psychological well-being, religion	Spirituality OR religion OR faith, mental health OR mental illness, religion OR spirituality	5717	Full text, Peer reviewed, 2018-2022	36	1
3.3.2022	EBSCO	Christianity, mental health, Europe	Christianity OR Christian OR religion OR spirituality, mental health OR mental illness OR mental disorder, Europe	70	Full text, Peer reviewed, 2018-2022	25	2
23.3.2022	EBSCO	Meaning of life, mental health, religion	Meaning of life, mental health OR mental illness, religion OR religious OR religiousness	286	Full text, Peer reviewed, 2018-2022	21	3
6.1.2022	EBSCO: Academic Search Elite & CINAHL	Ed Diener		259	2011-2021 Author	63	2
20.2.2022	EBSCO: Academic Search Elite & CINAHL	Resilience, happiness, life-satisfaction	resilience AND happiness AND life-satisfaction	79	2017-2021	38	1

Bilaga 1

Datum för sökningen	Databas	Söktermer	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar (t.ex. språk, år)	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
20.2.2022	EBSCO: Academic Search Elite & CINAHL	Hopeless* Depress*	Hopeless* AND Depress*	420	2017-2021 Title	94	1
7.2.2022	Research Gate	Frank, Martela, Meaning	Frank AND Martela AND Meaning	8			2
17.1.2022	Cochrane Reviews i Cochrane Library	Mental health	Mental health	660			5
13.1.2022	EBSCO Academic Search Elite	Mental health, lifestyle factors	Mental health, lifestyle factors	114	full text	39	2
27.1.2022	CINAHL	Mental health, diet	Mental health, diet	226	full text, Academic Journals	32	2
28.1.2022	CINAHL	Mental health, exercise	Mental health, exercise	496	full text, Academic Journals	71	1
23.3.2022	EBSCO Academic Search Elite	Music, relaxation	Music, relaxation	304	full text, peer reviewed	37	1

Artikelöversikt

Författare & år	Titel	Syfte	Metod, design (kvalitativ/kvantitativ)	Resultat	Motivering av val (ev. styrkor och begränsningar)
Aziz Mensah och Nicholas Kofi Adjei 2020	Work-life balance and self-reported health among working adults in Europe: a gender and welfare state regime comparative analysis	Undersöka relationen mellan balans i arbetslivet och självrapporterad hälsa bland arbetande vuxna i Europa	Komparativ analys	Resultaten visade ett starkt samband mellan konflikter i arbetslivet och dålig självrapporterad hälsa bland arbetande vuxna i Europa.	Studien bekräftar att psykiskt illabefinnande/ psykisk ohälsa kan uppstå/förvärras av arbetsrelaterade orsaker
Farrell Lisa 2014	Alcohol and depression: Evidence from the 2014 Health Survey for England	Det primära syftet var att öka kunskap om alkoholens effekt på depression med hjälp av nya data från Health Survey for England (HSE)	Sekundär dataanalys, tvärsnittstudie	Resultatet visade sambandet mellan alkoholkonsumtion och depression, och bevisar ett dubbelriktat orsakssamband	Bl.a. den subjektiva upplevelsen av psykiskt illabefinnande är svår att mäta
Pietilä Julia, Helander Elina, Korhonen Ilkka, Myllymäki Tero, Kujala Urho M., Lindholm Harri 2018	Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish	Syftet var att bedöma effekterna av alkoholintag på det autonoma nervsystemet under sömnen	Kvalitativ studie	Resultatet visade att redan en liten mängd alkohol har en negativ inverkan på sömnens återhämtande inverkan.	Vissa skillnader mellan olika åldersgrupper kunde konstateras

Bilaga 2

	Employees: Observational Study				
Bum Jin Park, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, Yoshifumi Miyazaki 2010	The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan	Syftet var att jämföra nivån av stress och förmågan av avkopplande effekt mellan skogsmiljö och stadsmiljö.	Komparativ studie	Resultatet visade att skogsmiljöer främjar lägre halter av kortisol, lägre puls, lägre blodtryck, större parasympatisk nervaktivitet och lägre sympatisk nervaktivitet än stadsmiljöer	Studien bekräftar skogens avkopplande inverkan (samtidigt som alla avkopplingsmetoder inte passar åt alla, utan ska tillämpas individuellt)
Aboalshamat, K., Alsiyud, A., Al-Sayed, R., Alreddadi, R., Faqiehi, S., & Almehmadi, S. 2018	The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia.	Undersöka relationen mellan resiliens lycka och tillfredsställelse med livet hos tandläkar- och läkarstuderande	Kvantitativ en enkätstudie av 607 studerande utgående från tre mätverkytg (Resilience Scale-14, subjective happiness scale och satisfaction With life scale).	Fanns en tydlig korrelation mellan resiliens och lycka och mellan resiliens och tillfredsställelse med livet.	Även om studien inte går att generalisera bekräftar den värdet av resiliens för lycka och undersöker en direkt korrelation.
Baryshnikov, I., Rosenström, T., Jylhä, P.,	State and trait hopelessness in a prospective five-	Undersöka till vilken grad hopplöshet som tillstånd jämfört med	Statistisk analys	Patienter med depression uppvisade lika hög grad av	Studien bekräftar korrelationen mellan depression och hopplöshet

Bilaga 2

Koivisto, M., Mantere, O., Suominen, K., . . . Isometsä, E. T. (2018)	year study of patients with depressive disorders.	personlighetsdrag korrelerar med depression under och förklaringsmodeller för dessa		depression- och personlighetsdrags- relaterad hopplöshet	både i litteraturgenomgång och forskningsresultat
Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004)	Distinguishing Hope and Optimism: Two Sides of a Coin, or Two Separate Coins?	Att undersöka överlappande aspekter och distinktioner mellan optimism och hopp	Bl.a. Strukturell ekvationsmodellering	Studien noterar subbla distinktioner mellan optimism och hopp beaktande faktorer studiens upplägg.	Studien väger inte tungt i examensarbetet, men inkluderades eftersom såväl optimism, som hopp diskuteras i sammanhang av psykiskt välbefinnande.
Chrystal, M., Karl, J., & Fischer, R. (2019)	The Complexities of "Minding the Gap": Perceived Discrepancies Between Values and Behavior Affect Well-Being.	Undersöka om uppfattning om klyfta mellan värderingar och beteende påverkar välbefinnandet.	Komplex experimentell metod med flera moment. Statistiska analyser på basen av enkätundersökning och manipulerade faktorer och fem olika hypoteser.	Studien visade trots många komplicerande faktorer bl.a. att upplevelsen av en klyfta mellan värderingar och leverne <i>kan ha</i> en negativ påverka välbefinnandet.	Studien stöder (om än svagt) tanken att harmoni med sig själv är av värde för välbefinnande.
Horowski, J. & Kowalski, M. (2021)	Human Health and Christianity in the Context of the Dilemma of Forgiveness	Att undersöka om kristendomen har ett inflytande som motiverar till förlåtelse, samt om det påverkar hälsan.	Litteraturstudie med filosofisk vinkling. Tyngdpunkten ligger på förlåtelsen som ett beslut istället för en process.	Resultatet visar på att kristendomen kan fungera som stöd för förlåtelsen. Med hjälp av sin tro kan man lättare förlåta en ond gärning.	Styrkan med denna studie är att den bekräftar att kristendomen kan vara ett stöd i förlåtelsen. Svagheten med studien är att den visar på att människan ev. kan förlåta en gärning p.g.a. sin tro men sedan må dåligt på

Bilaga 2

					grund av att hen förlåtit gärningen.
Giannone, D. A., Kaplin, D. & Francis, L. J. (2019)	Exploring two approaches to an existential function of religiosity in mental health	Att undersöka om det är en fördel att vara religiös med tanke på det mentala välmåendet.	En kvalitativ studie där deltagarna fyllde i skalor gällande livsfrågor, meningsfullhet, religiositet, psykisk ohälsa och drog/alkohol/nikotin. Deltagarna var 353 st. Studenter, i åldern 18 och äldre.	Resultatet visade att religiösa personer har en starkare känsla av meningsfullhet, vilket också ökar det psykiska välmåendet, men religiositeten var inte en skyddsfaktor för personer med återkommande funderingar kring livsfrågor.	Studien bekräftar att religiositet kan fungera som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa, om personen också upplever meningsfullhet. I existentiella frågor gav studien inte bevis för att religiositet kunde vara en skyddsfaktor med tanke på psykisk ohälsa, men deltagarna var i ung ålder vilket kan vara en orsak.
Cox, K. (2012).	Happiness and Unhappiness in the Developing World: Life Satisfaction Among Sex Workers, Dump-Dwellers, Urban Poor, and Rural Peasants in Nicaragua	Att undersöka <i>subjective wellbeing</i> i Nicaragua bland kvinnliga sexarbetare, de som bor på soptippen och fattiga i landsbyggds- och stadsmiljö och jämföra dessa.	Replikation av en annan studie i motsvarande kontext men annan kultur. 151 personer självrapporterade enligt ett flertal etablerade mätinstrument.	Studien visade att fattiga i Nicaragua (liksom i studien från Calkutta som repeterades) inte är "miserable" förutom sexarbetarna som var en kategori för sig. Ingen signifikant skillnad mellan landsbyggs- och stadsmiljö framkom.	Studien visar att t.o.m. mycket ofördelaktiga omständigheter inte automatiskt behöver leda till extrem olycklighet.
Daly, M. C., Oswald, A. J.,	The Happiness - Suicide Paradox	Jämföra tillfredsställelse med livet med	Jämförelse mellan två datasamlingar: 1) tillfredsställelse med	Studien repeterar i ett mera homogent samhälle (USA) resultat	Denna studie är intressant även i sammanhang av Finland som världens

Bilaga 2

Wilson, D., & Wu, S. (2010).		självordsstatistik i USA	livet, 2) självmord i stater i USA	för västeuropeiska länder att tillfredsställelse med livet paradoxalt korrelerar med flera självmord.	”lyckligaste land” och den ganska dystra självmordsstatistiken.
Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2016).	Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being.	Ed Diener, en av lyckoforskningens förgrundsfigurer ger tillsammans med sina kollegor en översikt av forskningsläget beträffande <i>subjective wellbeing</i> .	Forskningsöversikt		Sammanfattar tydligt och kortfattat det mest relevanta från lyckoforskningen för psykologins olika delområde enligt Diener o.a.
Fuller-Thomson, E., & West, K. J. (2019).	Flourishing despite a cancer diagnosis: factors associated with complete mental health in a nationally-representative sample of cancer patients aged 50 years and older.	Studien “undersökte sambandet mellan cancer och <i>complete mental health</i> ” bland personer 50 eller äldre.	Sekundär dataanalys av en omfattande hälso-enkätundersökning i Kanada”	2/3 av cancerpatienter över 50 år och över 3/4 av tidigare cancerpatienter åtnjuter <i>Complete Mental Health</i> enligt studien som visserligen har sina begränsningar.	Studien antyder sambandet mellan resiliens och subjektivt välbefinnande. 50-åringar är i arbetsför ålder, men man kan anta att en stor del av deltagarna var i pensionsålder, vilket i tillägg till studiens begränsningar kan påverka studiens generaliserbarhet bland vuxna i arbetsför ålder.
Zarzycka, B., Tychmanowicz, A. & Krok, D. (2020)	Religious Struggle and Psychological Well-Being: The Mediating Role of	Att undersöka om religionen kan fungera som stöd för den psykiska hälsan då man	Kvalitativ studie med 226 vuxna deltagare. Deltagarna fick fylla i skolor gällande	Resultatet av studien visade att religionen kan fungera som stöd i vissa livsfrågor och då	Studien bekräftar att religionen kan fungera som stöd i svåra livsfrågor men

Bilaga 2

	Religious Support and Meaning Meaking	kämpar med olika livsfrågor.	livsfrågor, religion och psykisk hälsa.	också stöda den psykiska hälsan men i andra frågor hade religionen som stöd ingen inverkan.	samtidigt att den inte gör det i alla frågor.
Peres, M. F. P., Kamei, H. H., Tobo, P. R. & Lucchetti, G. (2017)	Mechanisms Behind Religiosity and Spirituality's Effect on Mental Health, Quality of Life and Well-Being	Att utvärdera vilken roll tro, mening, frid och religiositet har på psykisk hälsa, livskvalitet och välbefinnande	Kvalitativ tvärsnittsstudie med 782 vuxna deltagare	Resultatet visar att mening, frid och tro spelar en roll på individens livskvalitet, välbefinnande och psykiska hälsa. Tron spelar en mindre roll medan frid och mening har en starkare roll.	Även om studien visar på att tron inte hade en av de större rollerna i individens välbefinnande, psykiska hälsa och livskvalitet, nämns det att individer med en religiös tro ofta har en starkare känsla av mening, vilket i sin tur stöder den psykiska hälsan, välbefinnandet och livskvaliteten.
Long, K. N., Kima, E. S., Chena, Y., Wilson, M. F., Worthington, E. L., & VanderWeele, T. J. (2020)	The role of Hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach.	Att undersöka sambandet mellan hopp och hälsa och välbefinnande.	Statistisk analys på basen av kvantitativt och kvalitativt insamlad data av 12746 deltagare över 50 från "Health and Retirement Study (HRS)"	Hopp kunde bland forskningspersonerna konsekvent kopplas till psykologiskt och socialt välbefinnande. Fanns också en antydning om positiv koppling till fysisk hälsa och hälsofrämjande beteende. Korrelerade med resultatet av studier på yngre populationer.	Studien visar på ett samband mellan hopp, och psykiskt och socialt välbefinnande. Personer över 50 år ännu i arbetsför ålder, samtidigt som många deltagare troligen var pensionärer. Studien bekräftar samtidigt resultat från studier av yngre populationer.

Bilaga 2

Zarzycka, B. & Krok, D. (2020)	Disclosure to God as a Mediator Between Private Prayer and Psychological Well-Being in a Christian Sample	Att undersöka vilken koppling olika typer av böner har till människans psykiska välbefinnande	En kvalitativ studie med 285 vuxna deltagare, samt översikt över tidigare studier.	Böner av tacksamhet ökar människans psykiska välmående, medan bedjan om specifika ting samt böner för att vidhålla kontakten till Gud ökade på känslan av gemenskap med Gud. Andra former av böner som tas upp i studien visade inte på ett samband med ökat psykiskt välmående.	Även om inte alla former av bön ökar på det psykiska välbefinnandet, kan man se positiva resultat av bön. Att man öppnar upp sina tankar och bearbetar dem är i sig en positiv sak.
Martela, F. (2017).	Meaningfulness as Contribution.	Undersöker mening och meningsfullhet relaterat till och som bidragande (eng. <i>contribution</i>)	Filosofisk analys	Mening i livet är kopplat till individens positiva bidrag till något/någon annat/annan vilket skapar mening subjektivt i sig själv och genom objektiv bekräftelse.	Analysen bekräftar tillsammans med andra källor att mening är kopplat till engagemang för något/någon annat/annan utanför sig själv.
Forrester-Jones, R., Dietzfelbinger, L., Stedman, D. & Richmond, P. (2017)	Including the «Spiritual» Within Mental Health Care in the UK, from the Experiences of	Att ta reda på om en spirituellt stödgrupp förmedlar psykiskt välbefinnande till deltagarna, och i så fall på vilket sätt.	Småskalig undersökningsgrupp	Resultatet av studien visar att gruppverksamhet är bra med tanke på det sociala livet och regelbundenheten.	En longitudinell forskning inom samma ämne skulle ge bättre bekräftelse på resultatet, då man skulle kunna följa med deltagarnas psykiska hälsa under en

Bilaga 2

	People with Mental Health Problems			Inga tydliga resultat på att gruppens psykiska välbefinnande hade ökat under undersökningen, kunde påvisas men deltagarna själva upplevde en positiv effekt.	längre tid. Trots det visar denna studie på ett positivt resultat av en spirituell stödgrupp.
Martela, F., & Steger, M. (2016).	The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance.	Att analysera "mening i livet" som koncept och dess beståndsdelar	Filosofisk analys	Författarna drar slutsatsen att mening i livet innefattar 1) koherens ("need to comprehend the world around them"), 2) syfte ("need to find direction for their actions") och 3) betydelse ("need to find worth in their lives").	Artikeln bidrar genom att nyansera begreppet "mening i livet".
Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F., Coco, M. 2016	The role of deep breathing on stress	Syftet var att påvisa huruvida djupandningsövningar kan inverka främjande på stresshantering	Statistisk analys	Resultatet visade att djupandning som avslappningsmetod bidrog positivt på humöret och stressnivån.	Trots att djupandningsövning som avkopplingsmetod inte passar för alla bekräftar studien den positiva effekten

Bilaga 2

<p>Lewis Hall, M. E., Shannonhouse, L., Aten, J., McMartin, J., & Silverman, E. J. (2018)</p>	<p>Religion-specific resources for meaning-making from suffering: defining the territory</p>	<p>Att undersöka hur olika religioner ser på meningen med lidandet.</p>	<p>Kvalitativ litteraturoversikt</p>	<p>Resultatet visar på att troende människor (inom vissa religioner) har lättare att genomgå lidande och motgångar, eftersom de kan se en mening också med svåra kriser.</p>	<p>Personer med en Evangelisk-luthersk tro ser, jämfört med flera andra religioner, oftare meningen med lidandet eller svårigheter, på grund av sin tro, vilket resulterar i att man också har lättare att genomgå motgångar.</p>
<p>Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009)</p>	<p>The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life.</p>	<p>Att undersöka kopplingen mellan värdesättande och strävan efter interna <i>versus</i> externa faktorer och deras fullbordan av dessa och konsekvenser för välbefinnande.</p>	<p>Studien gjordes med <i>Self-determination theory</i> som bas och med hjälp av statistisk analys av två enkätundersökningar med ett års mellanrum. I studien deltog 164(147 efter ett år) studenter som examinerats från en högskola ett år tidigare.</p>	<p>Att uppnå målet för en strävan efter inre faktorer (som är kopplat till grundläggande psykologiska behov) hade en positivt samband med välbefinnande, medan att uppnå externt fokuserade mål hade ett negativt samband med välbefinnande.</p>	<p>Studien visar att vad man värdesätter, strävar efter, och uppnår påverkar välbefinnande/illabefinnande vilket kan förklara att man kan vara olycklig fast man så att säga "har allt". Man bör dock vara försiktig för generalisering eftersom studien gällde en ganska homogen grupp. Studien kan också bara visa på samband och inte kausalitet.</p>
<p>Oishi, S., & Diener, E. (2014)</p>	<p>Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations</p>	<p>Jämför länders välfärd i relation till populationens upplevelse av mening</p>	<p>Statistisk analys på basen av Gallupundersökning från 2007 och WHO's 2011 <i>World Health Report</i></p>	<p>Populationen i fattigare länder upplever i genomsnitt mera mening i livet och har färre självmord än i rika länder. Den förklarande faktorn för mening</p>	<p>Studien är intressant med tanke på upplevelse av mening i olika länder och religionens betydelse. Samtidigt bör inte för stora slutsatser dras av studien eftersom populationen i vissa sekulära länder upplever</p>

Bilaga 2

				visade sig vara religionen.	mycket mening i livet medan den i vissa religiösa länder upplever relativt lite mening.
Vittersø, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009)	Life Satisfaction is not a Balanced Estimator of the Good Life: Evidence from Reaction Time Measures and Self-Reported Emotions	Undersöker korrelationer mellan olika mätvärden för <i>life satisfaction</i> , välbehag, engagemang och personlig tillväxt.	Teoretisk och experimentell studie. Bekvämlighetsutval av 30 studerande och anställda i åldern 18-50 på Tromsø universitet. Metoden var självrapportering och uppgifter som deltagarna fick utföra på dator. Detta analyserades statistiskt och tolkades.	Mångfacetterat resultat. Slutsatsen var att <i>Life satisfaction</i> och personlig tillväxt inte korrelerade. <i>Life satisfaction</i> och mätningar av detta har en bias mot välbehag, medan engagemang och personlig tillväxt kommer i skymundan trots att de utgör en del av välbefinnandet.	Studien styrker att engagemang och personlig tillväxt är en del av välbefinnandet och att välbefinnande inte för långt skall utvärderas utgående från nöjdhet och välbehag. Studien hade ändå ett lågt deltagarantal och behöver tolkas i samman av andra studier.
Wierzbicka, A. (april 2004).	'Happiness' in cross-linguistic & cross-cultural perspective.	Undersöker begreppet lycka mellan olika språk och kulturer.	Lingvistisk analys	Påvisar skillnader mellan betydelsen av engelskans <i>happy</i> och motsvarigheter i andra språk, vilket påverkar resultat av t.ex. enkäter. Framhåller behovet av metaspråk och metodologi för att förstå kulturella normer för tolkningen	Studien visar att begreppet lycka inte ens språkligt är okomplicerat utan har många olika nyanser mellan språk och kulturer.

Bilaga 2

				av självrapporterade svar.	
Yousaf, O., & Gobet, F. (2013).	The emotional and attitudinal consequences of religious hypocrisy: Experimental evidence using a cognitive dissonance paradigm.	Undersöka vilka effekter upplevelsen av religiöst hyckleri har för känslor och attityder	Experimentell studie (n=206, kristna och muslimer från University of Cambridge) bestående av tre experiment som bland annat gick ut på att framkalla kognitiv dissonans (känsla av att man inte utfört religiös praxis som man borde) och attityder att förhålla sig och hantera situationen.	1) Religiös dissonans ger upphov till känslor av skuld och skam. 2) Möjlighet att själv-bekräfta religiösa värderingar tog bort känslan av skuld och skam. 3) Religiös dissonans kompenserades genom förstärkta religiösa attityder	Studien visar att inre harmoni har värde för människans psykiska välbefinnande.
Zhang, J. (2019)	The strain theory of suicide.	Presenterar och placerar <i>strain teori</i> i teoretisk kontext, särskilt som den relaterar till självmord.	Redogörelse och argumentation för psykologisk teori	Argumenterar för att <i>strain theory of suicide</i> fyller ett vakuum som teoretisk bakgrund mot vilket empiriska studier kan reflekteras. Studien antyder att spänningen 1) i värderingar, 2) mellan verklighet och strävanden, 3) i	Studien antyder behovet av harmoni som en del av välbefinnande.

Bilaga 2

				ojämlikhet och 4) i oförmåga till <i>coping</i> kan förklara psykiskt illabefinnande och i extrema fall självmord.	
Zhang, J., & Lester, D. (2008).	Psychological Tensions Found in Suicide Notes: A Test for the Strain Theory of Suicide.	Studie av självmordsanteckningar av personer som gjort självmordsförsök och som begått självmord för att upptäcka spänningar utgående från <i>strain theory</i> .	16 oberoende domare utvärderade genom innehållsanalys 40 individers anteckningar utgående från en skala för <i>strain theory</i> s fyra delområden. Resultatet analyserades statistiskt.	Någon av spänningarna kunde noteras hos 39 av de 40 anteckningarna. De flesta hade 2 eller 3 spänningsområden.	Ger ett visst empiriskt stöd för <i>strain theory</i> som nämns i examensarbetet. Studien är dock begränsad på flera sätt: 1) urvalets fåtalighet 2) den beaktar inte alla de som begår eller försöker göra självmord utan att lämna anteckningar 3) subjektiv bedömning av "domare"
Bock, N. A., Lewis Hall, M., E., Wang, D. C. & Hall, T. W. (2018)	The role of attachment to God and spiritual self-awareness in predicting evangelical Christians' appraisals of suffering	Hur relationen till Gud påverkar synen på meningsfullhet i livet.	Kvalitativ studie bland studerande. Studien var en del av en mera omfattande helhet.	Beroende på hurudan anknytning man har till Gud, har betydelse i hur man hanterar motgångar. Med en trygg anknytning till Gud är möjligheten att man upplever en positiv tillväxt efter en motgång, större.	Studien visar på att en trygg anknytning till Gud kan fungera som skyddsfaktor mot motgångar, eller stöda tillväxten efter krisen.

Bilaga 2

Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017).	Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey	Undersöka förekomsten av ensamhet bland vuxna i Schweiz, bedöma sambandet mellan ensamhet och olika hälso- och beteendefaktorer, bedöma den modifierande effekten av kön och ålder.	Tvärsnittsstudie med logistiska regressionsanalyser.	Förekomsten av ensamhet var störst bland 25-29 åringar. Ensamma personer drabbades oftare av hälsoproblem. Ensamhet förknippades med många livsstilsfaktorer. Ålder påverkade ensamhet.	Artikeln valdes till arbetet därför att den beskrev hur ensamhet påverkar psykiska välbefinnandet samt även belyste ensamhet i olika åldrar.
Lay, J., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J., & Hoppmann, C. (2018).	By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life	Identifiera olika typer av ensam-varande upplevelser samt undersöka hur och för vem ensam-varande upplevs som positivt eller negativt.	Tidssampling med latent profilanalys.	Två typer utav ensam-varande i vardagen identifierades, den ena var positiv och den andra negativ.	Artikeln är motiverad att använda eftersom den visar på att det finns både positiva och negativa sidor av ensam-varande.
Scott, E., Canivet, C., & Östergren, P.-O. (2020).	Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18–34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey	Undersöka sambandet mellan psykisk hälsa och användningsfrekvensen av sociala nätverks sidor (SNS) samt antalet SNS kontakter hos 18-34 åringar i Sverige.	Tvärsnittsstudie med logistiska regressionsanalyser.	Kvinnor men inte män med en frekvent användning av SNS och många SNS kontakter hade större risk att drabbas av psykisk ohälsa.	Artikeln valdes för att den beskrev hur användningen av sociala nätverks sidor kan påverka psykiska hälsan.

Bilaga 2

<p>Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021).</p>	<p>Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study</p>	<p>Undersöka ifall generaliserat förtroende och upplevt socialt stöd fungerar som medlare i sambandet mellan problematisk användning av sociala medier och olika typer av psykisk hälsa.</p>	<p>Tvärnittsstudie.</p>	<p>Resultatet visade att mindre problematisk användning av sociala medier och höga nivåer av generaliserat förtroende och upplevt socialt stöd kan leda till bättre psykisk hälsa.</p>	<p>Artikelns valdes att ta med främst för att den beskriver upplevt socialt stöd.</p>
<p>Harasemiw, O., Newall, N., Mackenzie, C., Shoostari, S., & Menec, V. (2018).</p>	<p>Is the association between social network types, depressive symptoms and life satisfaction mediated by the perceived availability of social support? A cross-sectional analysis using the Canadian Longitudinal Study on Aging</p>	<p>Undersöka ifall sambandet mellan sociala nätverkstyper, depressiva symtom och livstillfredsställelse medlas av upplevt socialt stöd. Även undersöka om socialt stöd spelar en medlingsroll för gifta eller ogifta äldre vuxna.</p>	<p>Tvärnittsanalys.</p>	<p>Mindre mångsidiga sociala nätverk kan skapa en lucka gällande erhållande av socialt stöd.</p>	<p>Artikelns valdes att ta med eftersom den belyser vikten av mångsidiga sociala nätverk.</p>
<p>Almquist, Y., Landstedt, E., & Hammarström, A. (2016).</p>	<p>Associations between social support and depressive symptoms: social</p>	<p>Bedöma strukturellt och funktionellt socialt stöd i relation till depressiva symtom bland män och kvinnor.</p>	<p>Enkätdata användes och associationer analyserades med hjälp av strukturell ekvationsmodellering.</p>	<p>Högre nivå av socialt stöd, speciellt funktionellt stöd, förknippades med mindre depressiva</p>	<p>Artikelns är motiverad att använda eftersom den tar upp olika sorters sociala stöd och dess effekt på psykiska välbefinnandet.</p>

Bilaga 2

	causation or social selection—or both?			symtom över tid bland män. För kvinnor beskrivs sambandet mellan socialt stöd och depressiva symtom över tid bäst som dubbelriktad.	
Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., . . . Stamatakis, E. (2019).	Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study	Undersöka förändringar i psykiska välbefinnandet bland hundägare ute i samhället efter att de skaffat hund.	Kontrollerad studie.	Skaffande av sällskapshund kan minska ensamheten hos hundägaren.	Artikel valdes till arbetet eftersom det visade på att hundar kan minska ensamhet.
Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2014).	Does owning a pet protect older people against loneliness?	Undersöka sambandet mellan att äga ett husdjur och ensamhet genom att undersöka om husdjursäggande är en följd av eller ett skydd mot ensamhet.	Data användes från en longitudinell studie och tvärsnitts- och longitudinell regressionsanalys utfördes.	Associationen mellan husdjursäggande och ensamhet är större bland kvinnor än män. Äggande av husdjur kan vara en följd av ensamhet men också en väg ut ur ensamheten.	Artikel valdes för att den beskriver sambandet mellan äggande av husdjur och ensamhet och inte enbart hundar.
Chan, T., Michalak, N., & Ybarra, O. (2018).	When God is your only friend: Religious beliefs compensate for purpose in life in	Undersöka ifall socialt fränkopplade människor kan känna mer mening i livet ifall	Analysering i tre studier av tre datauppsättningar.	Socialt fränkopplade människor kan känna mer mening i livet ifall de är högt religiösa.	Artikel användes för att den visar på hur religion kan hjälpa den ensamma individen.

Bilaga 2

	the socially disconnected	de vänder sig till religiösa övertygelser.			
Hassan, A., Tao, J., Li, G., Jiang, M., Aii, L., Zhihui, J., Zongfang, L., & Qibing, C. (2018).	Effects of Walking in Bamboo Forest and City Environments on Brainwave Activity in Young Adults	Undersöka fysiologiska och psykologiska avslappningseffekter av skogsvandring på vuxna.	Kvantitativ krysskontrollerad studie. Blodtryck, EEG, semantic differential method (SDM) och State Trait Anxiety Inventory, STAI mättes.	Avslappnande effekt av att gå i bambuskog jämfört med stadsmiljö. Blodtrycket minskade av skogspromenaden, och enkäterna visade förbättrat humör och minskat ångest.	Visar en tydlig avslappnande effekt av skogspromenad på basis av objektiva fysiska och neurologiska fynd och förbättrat humör.
Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JCF, Vink AC, Maratos A, Crawford M, Chen XJ, Gold C. (2017)	Music therapy for depression	Bedöma effekterna av olika former av musikterapi för depression jämfört med vanlig behandling och psykologisk, farmakologiska och/eller andra terapier.	Systematisk översikt	Musikterapi ger fördelaktiga effekter för personer med depression och minskade ångest nivåer och förbättrad funktion.	Visar hur musik kan hjälpa deprimerade. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.
Geretsegger M, Mössler KA, Bieleninik Ł, Chen XJ, Heldal TO, Gold C. (2017)	Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders.	Bedöma effekterna av musikterapi för personer med allvarliga psykiska störningar som schizofreni.	Systematisk översikt	Musikterapi som ett komplement till standardvård förbättrar negativa och allmänna symtom, social funktion och livskvalitet för personer med schizofreni eller liknande störningar.	Visar hur musik kan hjälpa psykos patienter. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.

Bilaga 2

<p>Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2019).</p>	<p>Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults.</p>	<p>Utvärdera effekten av självvalt musiklyssnande för känslomässig reglering hos yngre och äldre vuxna.</p>	<p>RCT studie, 10 min musikintervention efter en påfrestande uppgift.</p>	<p>Musiklyssningsgruppen hade större minskning av negativa känslor, med äldre vuxna som upplevde större minskning än yngre.</p>	<p>Bevisar att självvald musik kan vara effektiv för att minska stress.</p>
<p>Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S., & Kashino, M. (2017).</p>	<p>Increase in salivary oxytocin and decrease in salivary cortisol after listening to relaxing slow-tempo and exciting fast-tempo music.</p>	<p>Att testa effekterna av avkopplande långsamt tempo och spännande snabb tempo musik på öknings av oxytocin- och kortisolnivåerna.</p>	<p>Randomiserad krysskontroll studie</p>	<p>Långsamt tempo och snabbt tempo musik orsakar en ökning av oxytocinnivån respektive en minskning av kortisolnivån och förändringarna är involverade i avslappning respektive emotionell excitation.</p>	<p>Visar att avslappande musik orsakar positiva förändringar i hormonnivåer.</p>
<p>Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S.,</p>	<p>What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults.</p>	<p>Att identifiera effekter av musik och sång på subjektivt välbefinnande hos vuxna.</p>	<p>Systematisk översikt</p>	<p>Tillförlitliga bevis hittades för positiva effekter av musik och sång på subjektivt välbefinnandet hos vuxna.</p>	<p>Bevis på att musik och sång har positiva psykiska effekter och minskar depression.</p>

Bilaga 2

& Victor, C. (2018).					
Jacka, F. N. (2015).	Lifestyle factors in preventing mental health disorders: an interview with Felice Jacka	Intervju med docent Felice Jacka om förebyggande av psykiska störningar	Intervju	Livsstilsfaktorer som förebygger psykisk ohälsa, senaste forskning inom området, utmaningar och framtiden	Överblick av livsstilsfaktorer som förebygger psykisk ohälsa från sakkunnig forskare.
Firth, J., Solmi, M., Wootton, R.E., Vancampfort, D., Schuch, F.B., Hoare, E., Gilbody, S., Torous, J., Teasdale, S.B., Jackson, S.E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F.N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., Rosenbaum, S., Carvalho, A.F.	A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders.	Undersöka hur fysisk aktivitet, sömn, kost och tobaksrökning påverkar risken och behandlingsresultaten för psykiska störningar	Systematisk metaöversikt	Resultat bl.a. att det finns bevis för att fysisk aktivitet är effektivt för förebyggande och behandling av flera psykiska störningar; ökande bevis att tobaksrökning är en orsaksfaktor vid uppkomsten av flera psykiska sjukdomar; behovet av att tydligt fastställa orsakssamband mellan kostmönster och risk för psykisk ohälsa, och dålig sömn som en riskfaktor för psykisk ohälsa.	Ger en bred förståelse av livsstilsfaktorer som påverkar flera psykiska störningar. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.

Bilaga 2

and Stubbs, B. (2020).					
Hearon, B. A., Beard, C., Kopeski, L. M., Smits, J. A. J., Otto, M. W., & Björngvinsson, T. (2018).	Attending to Timely Contingencies: Promoting Physical Activity Uptake Among Adults with Serious Mental Illness with an Exercise-For-Mood vs. an Exercise-For-Fitness Prescription.	Undersöka hur en ändring av fokus på fysiska fördelar med motion till psykiska fördelar med motion kan påverka motivation till fysisk aktivitet	Träningsintervention med psykisk hälsa som motivation för patienter med allvarlig psykisk sjukdom jämfört med en intervention med vanlig träning för fysisk hälsa som motivation och en tidsmatchad kontroll av ingen träning.	Bland patienter med höga nivåer av träning tidigare gav interventionen med psykisk hälsa som motivation en betydlig ökning av motion	Visar att det kan vara lönsamt att motivera personer att motionera genom fördelarna av motion för psykisk hälsa
Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., Giltay, E. J., & Penninx, B. W. J. H. (2020).	Association of food groups with depression and anxiety disorders.	Undersöka sambandet mellan enskilda livsmedelsgrupper i Mediterranean Diet Score (MDS), isolerat och i kombination, med depression och ångest	Regressionsanalys av data från matfrekvens frågeformulär från Netherlands Study of Depression and Anxiety	Fullkorn, grönsaker och alkoholintag tycks vara de viktigaste faktorerna för depression/ångest, men den kombinerade effekten av hela kosten är ändå av vikt för psykisk hälsa.	Tar upp flera relevanta faktorer i kosten i förhåll till psykisk hälsa
Adjibade, M., Julia, C., Allès, B., Touvier, M., Lemogne, C., Srour, B., Hercberg, S., Galan, P.,	Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the	Undersöka sambandet mellan andelen UPF (Ultra Processed Food) i kosten och depressiva symtom.	Prospektiv studie med statistisk analys av resultat från en fransk kohort.	UPF-konsumtion var positivt associerad med risken för depressiva symtom	Tyder på att det är viktigt att undvika UPF i kosten för att förebygga depression

Bilaga 2

Assmann, K. E., & Kesse-Guyot, E. (2019).	French NutriNet-Santé cohort.				
Jacka, F.N., O'Neil, A., Opie, R. et al.	A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial).	Undersöka effekten av en intervention för att förbättra kosten som behandling av depressiva episoder	12-veckors RCT av en kostintervention vid behandling av måttlig till svår depression	Kost interventionsgruppen visade större förbättring i depressions symptom än kontrollgruppen som fick socialt stöd.	Bevis av högre kvalitet att kosten har en betydlig effekt på psykisk hälsa
Appleton KM, Voyias PD, Sallis HM, Dawson S, Ness AR, Churchill R, Perry R. (2021)	Omega-3 fatty acids for depression in adults.	Utvärdera effekterna av omega-3-fettsyror för svår depression hos vuxna, jämfört med annan behandling eller ingen behandling.	Systematisk översikt	Otillräckligt starka bevis för att fastställa effekterna av n-3PUFA (Omega-3 fettsyror) som behandling för svår depression. Analyserna kan antyda på en liten till blygsam fördelaktig effekt av n-3PUFA på depressiva symtom jämfört med placebo.	Ger förståelse för hur Omega-3 tillskott är relevant för behandling av depression. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.
Bosnjak Kuharic D, Kekin I, Hew J, Rojnic Kuzman M, Puljak L. (2019)	Interventions for prodromal stage of psychosis.	Bedöma effektiviteten och säkerheten av tidiga insatser för personer i förstadiet av psykos, och jämföra effektiviteten av de olika insatserna.	Systematisk översikt	Evidensen tyder på att omega-3-fettsyror kan förhindra övergång till psykos, men evidensen är av låg kvalitet.	Visar att Omega-3 fett kan vara relevant för förebyggande av psykos. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.

Bilaga 2

<p>Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., . . . O’Dea, K. (2019).</p>	<p>A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED).</p>	<p>Undersöka om en medelhavskost tillsammans med fiskolja kan förbättra psykisk hälsa hos vuxna med depression.</p>	<p>RCT över 6 månaders period</p>	<p>Hälsosamma kostförändringar uppnåddes och den psykiska hälsan hos personer med depression förbättrades.</p>	<p>Visar att medelhavskost tillsammans med fiskolja tillskott kan vara till hjälp för depression.</p>
<p>Taylor GMJ, Lindson N, Farley A, Leinberger-Jabari A, Sawyer K, te Water Naudé R, Theodoulou A, King N, Burke C, Aveyard P. (2021)</p>	<p>Smoking cessation for improving mental health.</p>	<p>Undersöka sambandet mellan rökavvänjning och förändringar i psykisk hälsa.</p>	<p>Systematisk översikt</p>	<p>Forskningen ger bevis för att psykisk hälsa inte försämras av rökavvänjning, och svagt bevis på att rökavvänjning är förknippat med förbättrat psykisk hälsa.</p>	<p>Tyder på att rökavvänjning är inte nödvändigtvis för påfrestande för dem med psykisk ohälsa, trots att en sådan uppfattning finns inom mentalvården. Hög vetenskaplig kvalitet på översikten.</p>
<p>Plurphanswat, N., Kaestner, R., & Rodu, B. (2017).</p>	<p>The Effect of Smoking on Mental Health.</p>	<p>Undersöka effekten av rökning på psykisk hälsa bland amerikanska vuxna</p>	<p>Instrumental variables (IV) metoden för att beakta omvänd kausalitet, där</p>	<p>Analysen tyder på att rökning orsakar dålig mental hälsa och effekterna är koncentrerade</p>	<p>Ger bevis på att rökning orsakar psykiska problem</p>

Bilaga 2

			statlig cigarettskatt är ett instrument för rökning. Data från 2000-2010 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS).	på alvarligare problem.	
Ogeil, R. P., Nguyen, M.-T., Savic, M., & Lubman, D. I. (2021).	Assembling a 'good' and 'bad' night's sleep: A multifactorial proposition.	Undersöka flera faktorerers inverkan på god och dålig sömn och hur dessa faktorer påverkar varandra	Blandad metod (kvantitativ och kvalitativ) för att analysera deltagarnas responser om den sista dåliga och goda nattsömnen.	Både god och dålig nattsömn påverkades av flera faktorer och samma faktorer var ofta inblandade i båda	Ger en förståelse av hur sömnen påverkas av flera faktorer som påverkar varandra.

Tabell: Artikelöversik

Bilaga 3

Bilaga 3 följer denna sida, men vi har valt att inte benämna bilagan på varje sida så att pdf filen kan användas utan onödvändig text. Denna version är lämplig för digitalt bruk på skärm.

GUIDE *till* PSYKISK HÄLSA

Hälsofrämjande
praktiska tips

Introduktion

Den psykiska hälsan är en viktig del av individens välbefinnande. Många faktorer kan bidra till ett psykiskt välbefinnande och med hjälp av bland annat olika praktiska strategier och stöd kan välbefinnandet förbättras. I denna guide kan du läsa om några faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Guiden innehåller även praktiska tips på saker som du kan utföra eller tänka på, som kan påverka välbefinnandet till det bättre.

Denna guide är ämnad som ett hjälpmedel vid stärkandet eller förbättrandet av det psykiska välbefinnandet. Guiden är inte en ensam behandling vid psykisk ohälsa. Ifall du är i behov av hjälp för din psykiska hälsa skall du kontakta hälso- och sjukvården.

Guiden har utarbetats av fyra sjukskötarstuderande och en socionomstuderande vid Yrkeshögskolan Novia.

Guiden är en del av författarnas examensarbete våren 2022 och är en del av projektet *Må bra i Finland*.

Författarna: Kennet Engblom, Emma Fellman, Heli Garrido, Agneta Markkula och Johanna Siekkinen.

Innehåll

Lycklig eller olycklig?	5
Motion	10
Kost	12
Rökavänjning och alkohol ..	15
Sömnens betydelse	16
Stresshantering	18
Avkoppling	19
Sociala livet	20
Arbetslivet	21
Lev i nuet	23
Förlåtelse	24
Att söka hjälp	25
Källor	26



Lycklig eller olycklig?

Skulle du beskriva dig själv som lycklig eller olycklig? Vad gör dig lycklig? Vad gör dig olycklig?

Det är viktigt att komma ihåg att även lyckliga människor kan känna sig olyckliga ibland. Även negativa känslor har sin plats. Lycka handlar mera om upplevelsen av livet över lag och över tid.¹ Oberoende om man upplever sig lycklig eller olycklig kan man ju ha en trevlig kväll eller ha en dålig dag på jobbet.

Hur lyckliga eller olyckliga vi människor är, styrs dels av generna och dels av omständigheter, men även av faktorer vi själva i högre grad kan påverka.^{1,2,3} Det är även viktigt att komma ihåg att gener, omständigheter och livsstil inte är helt skilda kategorier. Livsstilen kan t.ex. påverka genernas sätt och möjligheter att ta uttryck.¹

När man talar om lycka finns många fallgropar. Pengar är ett exempel. Att ha så mycket pengar att man inte behöver oroa sig för mat och kläder och kan köpa något extra om man vill, bidrar till lycka. Att kunna köpa något för någon annan har också visat sig bidra till lycka. Däremot kommer en gräns relativt snabbt emot där pengarna inte längre bidrar till lycka utan i värsta fall blir en börda att förvalta.^{2,3}

Nästan alla vill vara lyckliga och lyckan har positiva effekter både för hälsa, motivation, sociala relationer och arbete.^{1,2} Jakten på lycka är däremot förknippad med mindre lycka eftersom man då lätt jämför sig med andra, samtidigt som det man strävar efter alltid ligger just utom räckhåll.³

Grundförutsättningar

Grundförutsättningar för lycka är en känsla av trygghet och värdighet som människa.^{1,4} Sök sammanhang där din värdighet

erkänns utan att du behöver prestera på ett visst sätt. Innehåller din vardag hot, våld, hemlöshet, risk för t.ex. infektionssjukdomar eller näringsbrist? Kontakta polisen, sociala myndigheter eller hälsovården om din trygghet är hotad.

Människan behöver också en känsla av frihet.^{1,4} Upplever du att du är fri (socialt, psykiskt, andligt och moraliskt) att leva och utveckla ditt liv så att det överensstämmer med dina övertygelser, värderingar och ansvarsområden?^{5,6,7} Om inte, varför? Behöver du göra några förändringar?

Det är jobbigt att leva i strid med sig själv men även att leva i konflikt med andra. Olika missbruk och beroenden är exempel där man ofta lever i konflikt med sina egna värderingar och som även bidrar till konflikter med andra. Vi kan vara våra egna slavar, men även andra människor kan förslava oss genom sina förväntningar eller krav på anpassning eller eftergifter.⁸ Håll en låg tröskel för att söka hjälp om du är offer för dina egna missbruk eller andras frihetsberövande påtryckningar.

Faktorer som främjar psykisk hälsa

Följande faktorer eller beteenden har visat sig bidra till människans välbefinnande och lycka. Omständigheternas och personlighetens inflytande gör att vissa beteendens tillämpbarhet varierar från situation till situation. Reinhold Niebuhr skrev en gång några kloka ord som kan vara vägledande:

*”ge mig sinnesro att ta emot
de ting jag inte kan förändra,
mod att förändra de ting jag kan,
och vishet att se skillnaden.”⁹*

Vänliga handlingar

Vänliga handlingar mot andra gör oss lyckligare och bidrar till upplevelse av mening, samtidigt som det berikar en annans liv. Det är något alla parter vinner på och det behöver inte vara komplicerat! Vänliga handlingar kan göras personligt eller anonymt, planerat eller spontant. Det är ändå viktigt att du handlar autentiskt, av fri vilja och inte som ett tvång. Samtidigt bör man komma ihåg att vänlighet har ett egenvärde i sig själv, oberoende av hur lyckliga vi själva blir. Vi gör det goda för att det är rätt eller meningsfullt.^{2,3,10}



Ta vara på livets goda med tacksamhet

Det är lätt att ta människor, gåvor, förmågor, förmåner och privilegier som självklarheter. Ingenting i livet kan ändå tas för givet. Livet innehåller både ljusa sidor och skuggsidor (ofta i orättvisa proportioner). Vi ska inte heller förneka verkligheten och låtsas att allt är bra. Det vi ändå kan påverka är vad vi väljer att fokusera på, även om det ibland kan kännas svårt.

Du kan ta vara på livets goda genom att:^{1,2,3}

- Öppna ögonen för, erkänna och reflektera över allt det goda som finns omkring dig och i ditt liv.
- Välja vad du fokuserar din uppmärksamhet på, så långt du kan.
- Ta vara på och njuta av alla nyanser av det goda.
- Uttryck tacksamhet mot dem som bidragit till det goda i ditt liv.
- Skriva en tacksamhetsdagbok.

Sluta älta

Det är svårt att sluta älta när negativa tankar tvingar sig på. Problemet med ältandet är att det inte har en funktion, vilket skiljer det från reflektionen som ser på situationer som en del i att utveckla lösningar framåt. Det lönar sig inte att övertänka när känslorna är upp och ner. Samtidigt är det just då "behovet" att grubbla och älta kan kännas påtvingande.²

När "behovet" att älta tränger sig på kan du exempelvis:²

- Engagera dig i någon distraherande aktivitet.
- Beslutsamt säga nej till tankarna.
- Planera in tid för ältandet för en viss tid (15-30min). Det lönar sig att planera in tid för ältande när det faller sig minst naturligt och man är mest stabil. På detta sätt kan alldeles onödigt grubblande ibland helt undvikas.
- Reflektera kring lösningar och att skapa mening snarare än att fastna i problemen.
- Var observant på situationer som triggar ältande.
- Försök sätta in grubblerierna i ett större sammanhang.
- Ge uttryck för dina tankar och känslor till någon med medkänsla och förståelse som är villig att lyssna.
- Bearbeta tankarna i skrift. Detta kanske inte passar alla, men för många kan det vara till hjälp att sätta ord på tankar och känslor och bearbeta sina tankeprocesser genom att uttrycka det i skrift.





Motion

Det finns stark vetenskaplig evidens att fysisk aktivitet har en skyddande effekt som kan minska risken för flera psykiska störningar. Motion har även visats vara effektiv som en del av behandlingen för depression, ångest och stressrelaterade störningar, psykotiska störningar och ADHD.¹¹

Ett bra mål är att ha 150 min med måttlig aktivitet eller 75 min med intensiv aktivitet varje vecka.¹¹ Det är ändå bäst att röra på sig varje dag, inte bara några gånger om veckan. Kardiovaskulär kondition, som främjas genom aerobisk motion, har visats sänka risken för psykiska problem.¹¹ Även styrketräning och motståndsträning kan också ha beskyddande effekter mot psykisk ohälsa.¹¹ Styrketräning har visats kunna förbättra den mentala hälsan, och effekterna kan vara mera långvariga än för endast

aerobisk motion.¹¹ Det kan därför rekommenderas både aerobisk och styrketräning för att främja psykisk hälsa, speciellt med tanke på att de också har en positiv effekt på fysisk hälsa.

Det viktigaste är att hitta en motionsform som du kan njuta av så att du kan vara tillräckligt motiverad att göra det regelbundet. Förslag som du kan prova för att hitta något passande:

- Olika sportformer, både lagsport eller individuellt.
- Prova på nya sport former om du inte redan har något du tycker om.
- Gruppträning i gym, eller utanför.
- Träning hemma med eller utan redskap, eventuellt med hjälp av ett träningsprogram.
- Dansa, simma eller cykla.
- Välj att ta trappan, gå eller cykla istället för att ta hissen eller bilen, när det är möjligt.
- Att gå på promenad är enkelt och billigt.
- Promenera med din egen hund, eller någon annans hund.
- Utomhusvistelse där du kan både njuta av naturen och röra på dig, t.ex. att gå på vandring.
- Det finns många appar som kan motivera till att röra på sig, tex. stegräknare eller appar med motionsprogram.
- Skogsarbete, trädgårdsarbete eller hushållssysslor kan också vara bra motionsformer.

Kost

För att kunna stöda hjärnans processer är en välbalanserad kost av stor vikt. Det är flera ämnen som är viktiga för mental hälsa, och därför är det viktigt att ha en varierad kost. Forskning tyder också på att det är gynnsamt att undvika processat mat (tex. läsk, snabbmat, chips och kex) för att förebygga depression.¹²

Ett tillräckligt intag av Omega 3 fetter har visats vara viktigt för psykisk hälsa, och kan bidra till att förebygga depression, ångest, och psykos.^{13,14} Fiskolja är en välkänd källa för Omega 3 fetter. Linfrö är också en mycket bra källa för Omega 3 fett, i tillägg till chia frön, valnötter och rypsolja.

Medelhavskosten har visats ha de bästa vetenskapliga bevisen som gynnsam för psykisk hälsa genom att förebygga depression.¹¹ Medelhavskosten har även visats vara till hjälp för personer som redan lider av depression och förbättrar psykisk hälsa överlag.¹⁴

Medelhavskosten karakteriseras av fem matgrupper som anses vara nyttiga, två som anses vara skadliga och fettigt som används i kosten (framför allt olivolja).¹¹ På basis av detta kan det rekommenderas att:

Minska intaget av:

Kött (speciellt processat kött)

Mejeriprodukter (speciellt dem med hög fetthalt som ost och smör, och även sådana som innehåller mycket socker)

Öka intaget av:

Grönsaker

Frukt

Baljväxter

Fullkornsprodukter

Fisk

Olivolja i stället för smör eller andra hårda fetter



Mat kan som bäst vara något som du både njuter av och som bidrar till både fysisk och psykisk hälsa. Leta efter ingredienser och recept som är hälsosamma och som du tycker om. Några tips för att förbättra kosten:

- Prova nya sorter av frukt och grönsaker varje gång du är i matbutiken, för att hitta nya favoriter att tillsätta i kosten.
- Hur man tillreder frukt och grönsaker påverkar deras smak, du kan prova råa, kokta, bakade och stekta former.
- Prova växtbaserade produkter som kan ersätta köttet vid en måltid och samtidigt öka andelen baljväxt i kosten, som tex. falafels av kikärtor eller bondbönor.
- Växtbaserade produkter som ersätter tex. smör, grädde eller mjölk kan användas för att minska mängden med mejeriprodukter. Välj gärna produkter med tillsatt kalcium.
- Du behöver inte vara vegetarian eller vegan för att få nytta av nya recept från vegetariska eller vegan kokböcker eller på nätet. De kan hjälpa dig att öka mängden baljväxter och grönsaker i kosten, samt minska kött mängden.
- Olika matkulturer runt världen kan erbjuda goda recept som kan hjälpa dig att öka mängden med hälsosamma ingredienser som baljväxter eller grönsaker. Tex. asiatiska länder använder mycket tofu och andra sojaprodukter och indisk matkultur använder mycket linser och kikärtor.
- När du är sugen på något sött är frukt ett hälsosamt alternativ som kan njutas färskt, torkat, fryst, bakat, eller kokt.
- Nötter, frön och avokado är hälsosammare fettkällor.

Tobak och alkohol

Forskning visar att rökning ökar risken för depression, psykotiska problem, bipolär sjukdom och även ADHD.¹¹ Det finns en uppfattning att de som lider av psykisk ohälsa kan förvärpa det psykiska måendet genom att ta på sig utmaningen att sluta röka. Men forskning visar att rökavvänjning inte försämrar psykisk hälsa, men kan däremot förbättra symtom.¹⁵

Alkohol har visats öka risken för depression, ångest, sömnlöshet och psykos, enligt forskning.^{16,17} Även om en del personer använder alkoholens lugnande effekt för att somna, så försämrar sömnkvaliteten betydligt.¹⁸ Därmed minskar återhämtningen som fås genom sömnen, och sömnlöshet kan även uppstå.

Om du vill sluta röka, eller vill ha stöd med att minska alkoholkonsumtionen kan du få hjälp från företagshälsovården eller hälsovårdscentralen. Stumppi.fi är också en online resurs som kan vara till hjälp för rökavvänjning.





Exempel på faktorer som kan bidra till bättre sömn:^{19,20,21}

- Skapa och bibehåll fasta rutiner för läggdags.
- Håll sängen som frizon från t.ex. arbetsärenden.
- Förbered dig för läggdags i god tid med att t.ex. dämpa belysning.
- Undvik dagsvila.
- Undvik koffein och alkohol, som minskar sömnkvalitén.
- Håll sovrummet mörkt och svalt.
- Tidigare läggdags, före midnatt, ökar chansen för bättre sömn.
- Läs eller lyssna på musik eller podcast före läggdags istället för TV eller annan skärmtid.

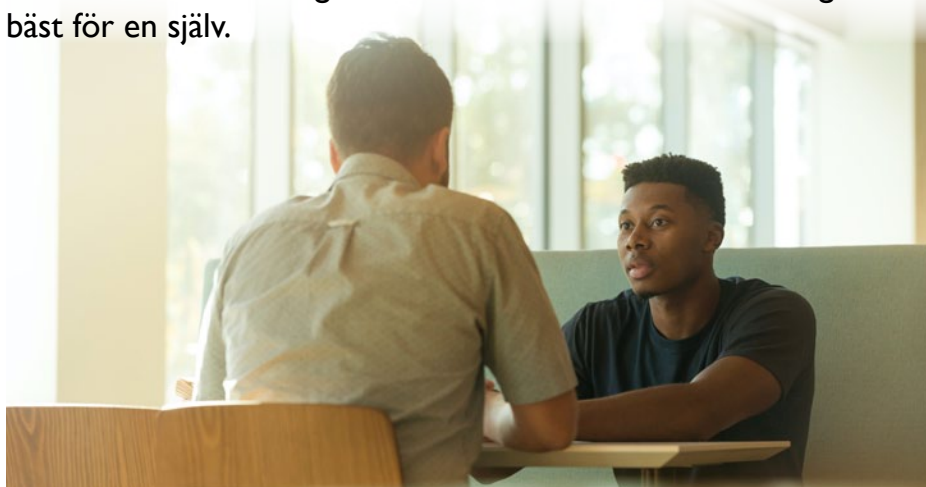
Sömnens betydelse

Sömnsvårigheter och för kort sömn har visats öka risken för depression, ångest, psykotiska störningar, ADHD och bipolär sjukdom.¹¹ Att så många olika psykiska störningar är påverkade av sömnen tyder på hur grundläggande god sömn är för psykisk hälsa och hur viktigt det är att beakta sömnen som hälsofrämjande faktor. Sömnbehovet varierar från person till person, men man räknar med att en vuxen persons sömnbehov i medeltal är 7-8 timmar.¹⁹ Många sammankopplade faktorer kan inverka på att få sömn och på sömnkvalitén. Det är sällan att sömnen kan förbättras genom att fokusera på en enda faktor, i stället kan det vara viktigt att se på sömnfaktorer som en helhet.²⁰



Stresshantering

Stress innebär ett tillstånd där människan utsätts för så mycket krav eller motgångar att de inre resurserna att hantera situationen inte räcker till. Många faktorer kan bidra till stress, t.ex. arbetslöshet, olämpligt arbete, problem i familjeförhållanden eller oväntade förändringar i livet.²² Hur individer hanterar stress är individuellt. Därför gäller det att hitta metoder som fungerar bäst för en själv.



Metoder för stresshantering kan vara:²²

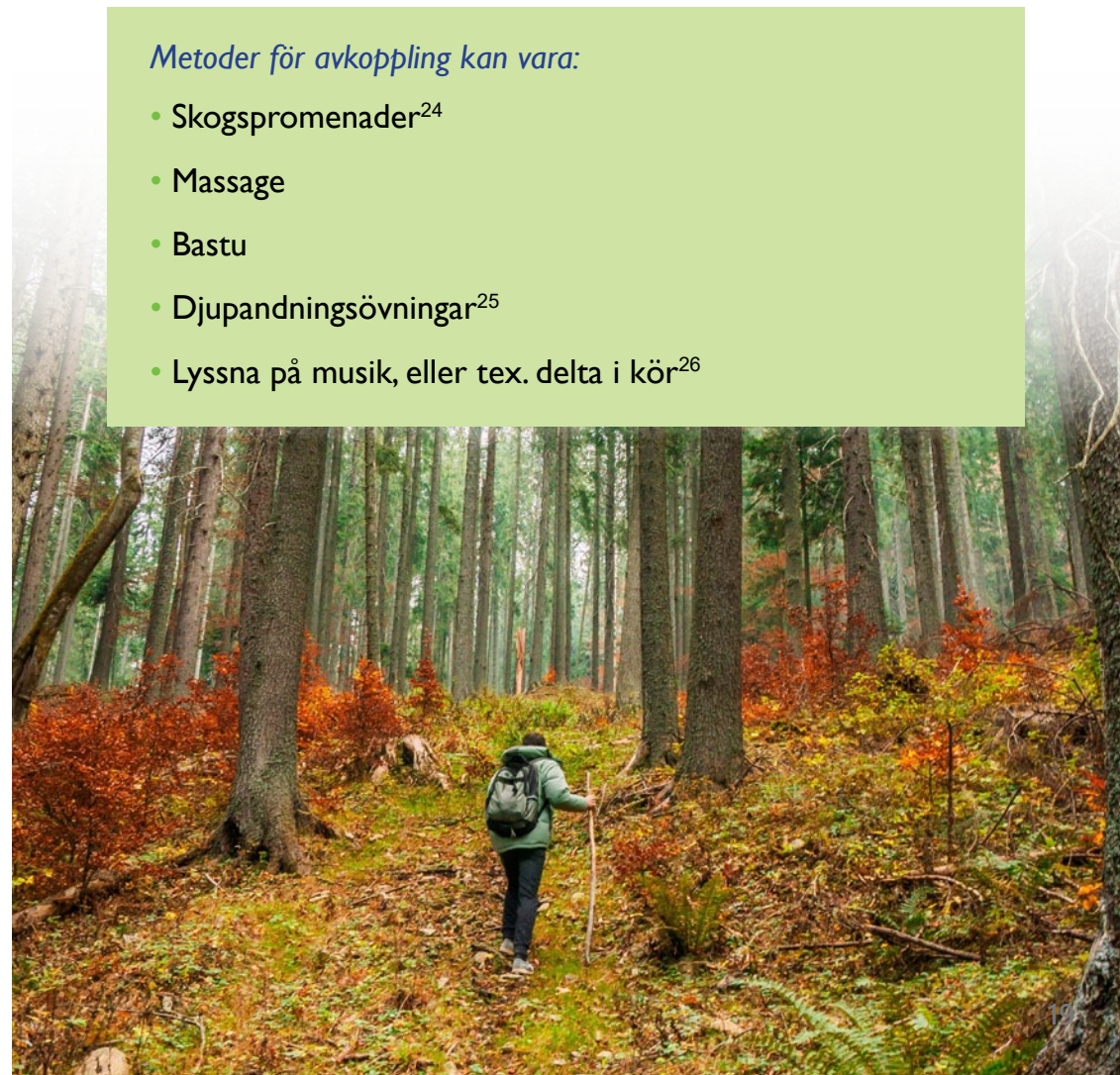
- Prata med någon om dina bekymmer.
- Älta inte (se sida 9).
- Göra saker du njuter av.
- Värna om människorelationer.
- Tänk över ditt arbetsförhållande ifall orsaken till stressen finns i arbetet.
- Använd humor och optimism som stresslindring.
- Motion

Avkoppling

Avkopplingen kan också ses som en metod för stresshantering. Gällande avkopplingen så är det individuellt vad som fungerar för olika personer. Genom att koppla av vårdar man både kropp och sinne. Avkoppling stöder den fysiska återhämtningen från ansträngning, skador och sjukdomar. Avkoppling minskar även halten stresshormon och ökar hormoner som bidrar till känsla av välbefinnande.²³

Metoder för avkoppling kan vara:

- Skogspromenader²⁴
- Massage
- Bastu
- Djupandningsövningar²⁵
- Lyssna på musik, eller tex. delta i kör²⁶



Sociala livet

Behovet av social samvaro varierar mellan olika personligheter.²⁷ En del personer har t.ex. många vänner medan andra personer föredrar att känna några få människor väl.²⁷ Ensamhet och undvikande av sociala situationer kan dock öka risken att drabbas av psykisk ohälsa.^{28,29}

Om du känner dig ensam kan du komma i kontakt med andra personer genom exempelvis:

- Fritidsaktiviteter³⁰
- Arbete³⁰
- Husdjur³¹
- Att kommunicera på sociala nätverks sidor³²

Faktorer som kan påverka ditt sociala liv positivt är exempelvis att:

- Hålla kontakten med andra människor³³
- Få socialt stöd³⁴
- Vårda befintliga relationer³⁵
- Umgås med husdjur³¹
- Hitta en mening med livet via religion³⁶

Arbetslivet

Arbete kan ge livet mening och främja psykisk hälsa på flera sätt.³⁷ Psykisk ohälsa är dock en utav de sjukdomsgrupper som orsakar mest långvarig sjukfrånvaro och arbetsförmåga.³⁸ Tidiga- och förebyggande insatser är därför viktiga. Faktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt inom arbetslivet är exempelvis:³⁷

- höga krav som gör att stressnivån stiger
- brist på medmänskligt stöd
- osäkra anställningsförhållanden
- dåliga möjligheter att påverka sitt arbete
- arbetsplatsmobbing/konflikter i arbetet
- osunda levnadsvanor
- sömnproblem



Balans mellan arbete och privatliv kan förebygga arbetsrelaterad psykisk ohälsa. Följande metoder kan vara bra för denna balans:³⁹

- Använd 5-10 minuter i slutet av arbetsdagen för att skriva ner det du åstadkommit under arbetsdagen.
- Använd tid för att se över följande dags arbetsuppgifter och skriv gärna upp dem.
- Red upp ditt arbetsbord innan du lämnar arbetet.
- Använd din fritid väl, dvs. planera trevlig sysselsättning och läs inte arbets e-post eller dylikt.
- Använd företagshälsovården som en resurs.



Lev i nuet

Då man saktar av tempot från brådska och stress för att leva sitt liv här och nu, finner man en närvaro i sitt liv. Genom att leva livet mera närvarande kan individen uppleva rofylldhet. Närvaron kan leda till att individen hinner tänka och känna efter på ett bättre sätt.^{40,41}

Exempel på metoder för att leva mera närvarande:

- Lämna medvetet bort t.ex. mobiltelefonen en stund.
- Stanna upp och känn efter:
 - Vad vill du?
 - Vad betyder ett meningsfullt liv för dig?
 - Vad känner du och hur känns det?
- Ta en promenad och se dig omkring:
 - Vad ser du?
 - Känner du några dofter?
 - Vilka ljud hör du?
- Gå på retreat.
- Utöva meditation.

Förlåtelse

För att kunna gå vidare i livet och älska sig själv och andra är det viktigt med förlåtelse. Det gäller både att förlåta sig själv och andra. Om man inte kan förlåta kan det istället bli till en tung börda. För att bli av med den, och kunna leva i nuet, och tillika få en bättre chans till ett lyckligare liv, är det alltså viktigt att kunna förlåta. Att förlåta betyder dock inte att godkänna det som är fel utan det innebär att personen kan lägga bakom sig det som varit och istället leva i nuet.^{42,43}

6 steg mot förlåtelse:^{42,43}

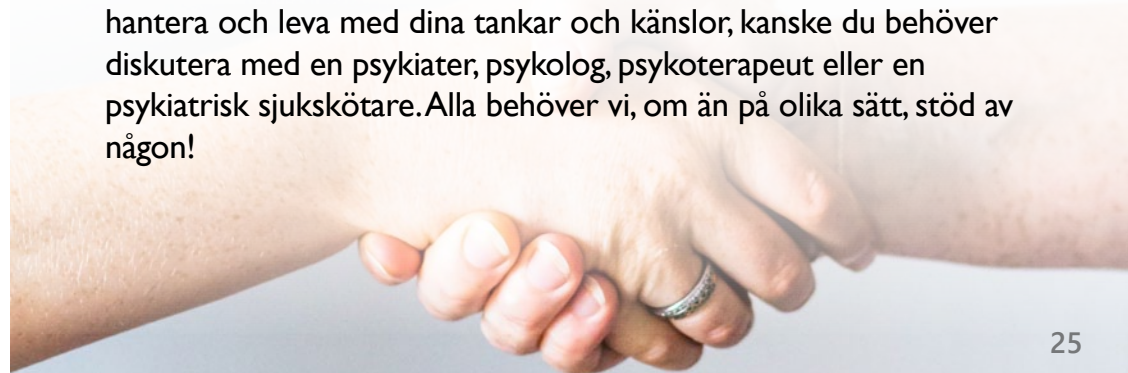
1. Då man slutar tänka att det är för sent för förlåtelse eller att man inte kan förlåta har man tagit det första steget. Det är aldrig för sent att förlåta och inte heller omöjligt.
2. Genom att acceptera det som skett kommer man vidare i processen. Att acceptera betyder inte att man godkänner ett dåligt beteende utan att man accepterat den enskilda händelsen.
3. Att erkänna och acceptera sina känslor är viktigt för att kunna gå vidare, även om känslorna är starka och känns skrämmande.
4. När man bestämmer sig för att förlåta och inte längre hämnas eller beskylla, tar man ansvar över sitt liv och kan leva i nuet.
5. En känslöförändring sker då man har bearbetat och kan släppa taget om de negativa känslorna. Då kan man se tillbaka på det som hänt utan att uppleva starka reaktioner.
6. Då man kan bemöta den som sårat en med acceptans och respekt, har man kunnat svänga de sårade känslorna till empati och kärlek och kunnat förlåta. Det betyder inte att man behöver bli goda vänner, utan enbart att man vuxit som person och tagit steget mot ett bättre välbefinnande.

Att söka hjälp

Som individer räcker vi inte till för allt. Vi kan bidra med resurser, men vi är också i behov av resurser. De flesta verktyg och hjälpmedel vi har omkring oss är tillverkade av någon annan. I det moderna samhället är vi i ännu högre grad beroende av varandra än förut. Behovet av andras insatser är en självklarhet när det gäller materiella ting.

Varför upplevs det då ofta som en skam när de psykiska resurserna inte räcker till? Det finns ibland en tanke om att var och en är "sin egen lyckas smed" och att "god karl [och kvinna] reder sig själv". Även om det finns en hel del sanning i dessa talesätt, har vi konstaterat att vårt välbefinnande även är kopplat till vår biologi och omständigheter. Om våra egna resurser inte räcker till för att förändra våra tankesätt, inkörda vanor, missbruk eller eventuellt omständigheter, behöver vi hjälp. Ibland räcker det stöd vi kan få från familj eller vänner, men ibland behöver vi även professionell hjälp.

Att be om hjälp när vi behöver det, är absolut ingen skam, utan det är tvärtom ett uttryck för självkänedom och stort mod. Att våga erkänna och konfrontera våra svagheter är uttryck för styrka. Om dina grundtryggheter är hotade kan du behöva kontakta polisen eller de sociala myndigheterna. Om du kämpar med missbruk kanske du behöver kontakta missbrukarvården. Om du har svårt att etablera goda vanor, kanske du behöver motionsrådgivning eller hjälp att gå med i en motionsgrupp. Om du upplever det svårt att hantera och leva med dina tankar och känslor, kanske du behöver diskutera med en psykiater, psykolog, psykoterapeut eller en psykiatrisk sjukskötare. Alla behöver vi, om än på olika sätt, stöd av någon!



Källor

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (den 6 oktober 2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. Canadian Psychology/Psychologie canadienne.
- Lyubomirsky, S. (2008). Lyckans verktyg: En vetenskaplig guide till lycka. (J. Nilsson, Övers.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Ojanen, M. (2018). Onnellisuuksien oivaltaja: mitä tiede kertoo onnesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martela, F. (den 22 december 2020). Maslow 2.0: Replacing the Pyramid of Needs with a Sailboat of Needs. Hämtat från Frank Martela: Dedicated to creating new tools of thinking to enable people to live a better life: <https://frankmartela.com/2020/12/22/maslow-2-0-replacing-the-pyramid-of-needs-with-a-sailboat-of-needs/> den 29 mars 2022
- Chrystal, M., Karl, J., & Fischer, R. (2019). The Complexities of "Minding the Gap": Perceived Discrepancies Between Values and Behavior Affect Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 10(736).
- Yousaf, O., & Gobet, F. (2013). The emotional and attitudinal consequences of religious hypocrisy: Experimental evidence using a cognitive dissonance paradigm. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 667-686.
- Nedley, N., Ramirez, F. E., & Byrkit, D. (2017). Violation of Conscience is Related to Worse Mental Health Among Geriatrics (scientific meeting abstract). *Journal of the International Neuropsychological Society* 23 (s1).
- Zhang, J. (2019). The strain theory of suicide. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(e27).
- Egen översättning från en version av den så kallade sinnesrobönen (eng. Serenity prayer).
- Martela, F. (juni 2017). Meaningfulness as Contribution. *The Southern Journal of Philosophy*.
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360-380
- Adjibade, M., Julia, C., Allès, B., Touvier, M. L., Lemogne, C., Srour, B., ... Kesse-Guyot, E. (2019). Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *BMC Medicine*, 17(1).
- Bosnjak Kuharic, D., Kekin, I., Hew, J., Rojnic Kuzman, M., & Puljak, L. (2019). Interventions for prodromal stage of psychosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11).
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., ... O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional Neuroscience*, 22(7), 474-487.
- Taylor, G. M., Lindson, N., Farley, A., Leinberger-Jabari, A., Sawyer, K., te Water Naudé, R., ... Aveyard, P. (2021). Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3).
- Farrell, L. (2017). Alcohol and depression: Evidence from the 2014 Health Survey for England. School of Economics, Finance & Marketing RMIT University. Melbourne: Sefa Awaworyi Churchill.
- Käypä hoito. (den 21 08 2018). Duodecim Käypä hoito. Hämtat från Alkoholiingelmaisen hoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>
- Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U., & Lindholm Harri. (2018). Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic. Faculty of Biomedical Sciences and Engineering, BioMediTech Institute, Tampere University of Technology. Tampere: JMIR MENTAL HEALTH.
- Ström, L. (2016). Handbok för oglada. KBT-akademin Sverige AB.
- Ogeil, R. P., Nguyen, M.-T., Savic, M., & Lubman, D. I. (2021). Assembling a 'good' and 'bad' night's sleep: A multifactorial proposition. *Lifestyle Medicine*, 2(4), 1-9.
- Währborg, P. (2009). Stress och den nya ohälsan. Stockholm: Natur & Kultur.
- Mattila, A. (den 30 05 2018). Duodecim Terveyskirjasto. Hämtat från Stressi: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Mieli.fi. (den 09 06 2021). Vahvista mielenterveyttä. Hämtat från Rentoutuminen palauttaa voimia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*, 18-26.
- Percivalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 451-458.
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., ... Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.
- The Myers & Briggs Foundation. (2022). Extraversion or Introversion. Hämtat från The Myers & Briggs Foundation: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/extraversion-or-introversion.htm>
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *Plos one*.
- MIELI Mental Health Finland. (den 3 8 2021). Social phobia. Hämtat från Mieli I 25: <https://mieli.fi/en/mental-ill-health/social-phobia/>
- Guha, A. (2021). The Art Of Making Adult Friends: How to find and keep friends in adulthood. *Psychology Today*.
- Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., ... Stamatakis, E. (2019). Companion dog acquisition and mental wellbeing: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health*.
- Scott, E., Canivet, C., & Östergren, P.-O. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18-34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. *BMC Public Health*.
- Harasemiw, O., Newall, N., Mackenzie, C., Shoostari, S., & Menec, V. (2018). Is the association between social network types, depressive symptoms and life satisfaction mediated by the perceived availability of social support? A cross-sectional analysis using the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Routledge*.
- Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Wiley*.
- Harvard Health Letter. (2017). Can relationships boost longevity and wellbeing? *Harvard Health Publications*.
- Chan, T., Michalak, N., & Ybarra, O. (2018). When God is your only friend: Religious beliefs compensate for purpose in life in the socially disconnected. *Journal of Personality*.
- Hensing, G., Holmgren, K., & Björk, L. (2021). Psykisk hälsa i arbetslivet. Lund: Studentlitteratur AB.
- Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). Psykiska störningar och arbete. Hämtat från <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/psykiska-storningar-och-arbete>
- Mäkelä, A. (den 18 09 2018). Duunitori. Hämtat från 4 tapaa, joiden avulla jätät työt töihin ja nautit vapaa-ajasta: <https://duunitori.fi/tyoelama/erota-tyo-ja-vapaa-aika-4-vinkkia/>
- Hellsten, T. (2012). Du är mer än du anar: Om konsten att bli vän med sin själ. Helsingfors: Fontana Media.
- Hellsten, T. (2016). När allting faller på plats. Örebro: Libris.
- Stonecipher, B. (den 14 07 2016). The healing power of self-forgiveness. Richmond, USA. Hämtat från <https://richmondmagazine.com/the-healing-power-of-self-forgiveness/> den 04 04 2022
- Virolainen, H., & Virolainen, I. (2015). Anteeksianto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Alla bilderna i denna guide är tagna från [unsplash.com](https://www.unsplash.com), och kan enligt licensen användas utan attribuering.

Denna guide innehåller information om faktorer som påverkar den psykiska hälsan samt även tips på saker som du kan tänka på som kan påverka det psykiska välbefinnandet positivt.

Ifall du önskar läsa mer om psykisk hälsa så kan du hitta information på exempelvis följande webbsidor:

mielenterveystalo.fi

oivamieli.fi

Bilaga 4

Bilaga 4 följer denna sida, men vi har valt att inte benämna bilagan på varje sida så att pdf filen kan användas utan onödvändig text. Denna version är lämplig för utskrift av guiden i pappersformat på kontor printer.

Denna guide innehåller information om faktorer som påverkar den psykiska hälsan samt även tips på saker som du kan tänka på som kan påverka det psykiska välbefinnandet positivt.

GUIDE *till* PSYKISK HÄLSA

Ifall du önskar läsa mer om psykisk hälsa så kan du hitta information på exempelvis följande webbsidor:

mielenterveystalo.fi

oivamieli.fi

Hälsofrämjande praktiska tips

Introduktion

Den psykiska hälsan är en viktig del av individens välbefinnande. Många faktorer kan bidra till ett psykiskt välbefinnande och med hjälp av bland annat olika praktiska strategier och stöd kan välbefinnandet förbättras. I denna guide kan du läsa om några faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Guiden innehåller även praktiska tips på saker som du kan utföra eller tänka på, som kan påverka välbefinnandet till det bättre.

Denna guide är ämnad som ett hjälpmedel vid stärkandet eller förbättrandet av det psykiska välbefinnandet. Guiden är inte en ensam behandling vid psykisk ohälsa. Ifall du är i behov av hjälp för din psykiska hälsa skall du kontakta hälso- och sjukvården.

Guiden har utarbetats av fyra sjuksköterskystuderande och en socionomstuderande vid Yrkeshögskolan Novia.

Guiden är en del av författarnas examensarbete våren 2022 och är en del av projektet *Må bra i Finland*.

Författarna: Kennet Engblom, Emma Fellman, Heli Garrido, Agneta Markkula och Johanna Siekkinen.

23. Mieli.fi. (den 09 06 2021). Vahvista mielenterveyttä. Hämtat från Rentoutuminen palauttaa voimia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
24. Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*, 18-26.
25. Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., . . . Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 451-458.
26. Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., . . . Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.
27. The Myers & Briggs Foundation. (2022). Extraversion or Introversion. Hämtat från The Myers & Briggs Foundation: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/extraversion-or-introversion.htm>
28. Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *Plos one*.
29. MIELI Mental Health Finland. (den 3 8 2021). Social phobia. Hämtat från Mieli I 25: <https://mieli.fi/en/mental-ill-health/social-phobia/>
30. Guha, A. (2021). The Art Of Making Adult Friends: How to find and keep friends in adulthood. *Psychology Today*.
31. Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., . . . Stamatakis, E. (2019). Companion dog acquisition and mental wellbeing: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health*.
32. Scott, E., Canivet, C., & Östergren, P.-O. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18-34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. *BMC Public Health*.
33. Harasemiw, O., Newall, N., Mackenzie, C., Shoostari, S., & Menec, V. (2018). Is the association between social network types, depressive symptoms and life satisfaction mediated by the perceived availability of social support? A cross-sectional analysis using the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Routledge*.
34. Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Wiley*.
35. Harvard Health Letter. (2017). Can relationships boost longevity and wellbeing? *Harvard Health Publications*.
36. Chan, T., Michalak, N., & Ybarra, O. (2018). When God is your only friend: Religious beliefs compensate for purpose in life in the socially disconnected. *Journal of Personality*.
37. Hensing, G., Holmgren, K., & Björk, L. (2021). *Psykisk hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB.
38. Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). Psykiska störningar och arbete. Hämtat från <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbets-halsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/psykiska-storningar-och-arbete>
39. Mäkelä, A. (den 18 09 2018). Duunitori. Hämtat från 4 tapaa, joiden avulla jätät työt töihin ja nautit vapaa-ajasta: <https://duunitori.fi/tyoelama/erota-tyo-ja-vapaa-aika-4-vinkkia/>
40. Hellsten, T. (2012). *Du är mer än du anar: Om konsten att bli vän med sin själ*. Helsingfors: Fontana Media.
41. Hellsten, T. (2016). *När allting faller på plats*. Örebro: Libris.
42. Stonecipher, B. (den 14 07 2016). The healing power of self-forgiveness. *Richmond, USA*. Hämtat från <https://richmondmagazine.com/the-healing-power-of-self-forgiveness/> den 04 04 2022
43. Virolainen, H., & Virolainen, I. (2015). *Anteeksianto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Alla bilderna i denna guide är tagna från unsplash.com, och kan enligt licensen användas utan attribuering.

Källor

1. Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (den 6 oktober 2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. Canadian Psychology/Psychologie canadienne.
2. Lyubomirsky, S. (2008). Lyckans verktyg: En vetenskaplig guide till lycka. (J. Nilsson, Övers.) Stockholm: Natur och Kultur.
3. Ojanen, M. (2018). Onnellisuuksien oivaltaja: mitä tiede kertoo onnesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
4. Martela, F. (den 22 december 2020). Maslow 2.0: Replacing the Pyramid of Needs with a Sailboat of Needs. Hämtat från Frank Martela: Dedicated to creating new tools of thinking to enable people to live a better life: <https://frankmartela.com/2020/12/22/maslow-2-0-replacing-the-pyramid-of-needs-with-a-sailboat-of-needs/> den 29 mars 2022
5. Chrystal, M., Karl, J., & Fischer, R. (2019). The Complexities of "Minding the Gap": Perceived Discrepancies Between Values and Behavior Affect Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 10(736).
6. Yousaf, O., & Gobet, F. (2013). The emotional and attitudinal consequences of religious hypocrisy: Experimental evidence using a cognitive dissonance paradigm. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 667-686.
7. Nedley, N., Ramirez, F. E., & Byrkit, D. (2017). Violation of Conscience is Related to Worse Mental Health Among Geriatrics (scientific meeting abstract). *Journal of the International Neuropsychological Society* 23 (s1).
8. Zhang, J. (2019). The strain theory of suicide. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(e27).
9. Egen översättning från en version av den så kallade sinnesrobönen (eng. Serenity prayer).
10. Martela, F. (juni 2017). Meaningfulness as Contribution. *The Southern Journal of Philosophy*.
11. Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360-380
12. Adjibade, M., Julia, C., Allès, B., Touvier, M. L., Lemogne, C., Srour, B., ... Kesse-Guyot, E. (2019). Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *BMC Medicine*, 17(1).
13. Bosnjak Kuharic, D., Kekin, I., Hew, J., Rojnic Kuzman, M., & Puljak, L. (2019). Interventions for prodromal stage of psychosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11).
14. Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., ... O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional Neuroscience*, 22(7), 474-487.
15. Taylor, G. M., Lindson, N., Farley, A., Leinberger-Jabari, A., Sawyer, K., te Water Naudé, R., ... Aveyard, P. (2021). Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3).
16. Farrell, L. (2017). Alcohol and depression: Evidence from the 2014 Health Survey for England. School of Economics, Finance & Marketing RMIT University. Melbourne: Sefa Awaworyi Churchill.
17. Käypä hoito. (den 21 08 2018). Duodecim Käypä hoito. Hämtat från Alkoholiongelmaisen hoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>
18. Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U., & Lindholm Harri. (2018). Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic. Faculty of Biomedical Sciences and Engineering, BioMediTech Institute, Tampere University of Technology. Tampere: JMIR MENTAL HEALTH.
19. Ström, L. (2016). Handbok för oglada. KBT-akademin Sverige AB.
20. Ogeil, R. P., Nguyen, M.-T., Savic, M., & Lubman, D. I. (2021). Assembling a 'good' and 'bad' night's sleep: A multifactorial proposition. *Lifestyle Medicine*, 2(4), 1-9.
21. Währborg, P. (2009). Stress och den nya ohälsan. Stockholm: Natur & Kultur.
22. Mattila, A. (den 30 05 2018). Duodecim Terveyskirjasto. Hämtat från Stressi: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Innehåll

Lycklig eller olycklig?	5
Motion	10
Kost	12
Rökavänjning och alkohol ..	15
Sömnens betydelse	16
Stresshantering	18
Avkoppling	19
Sociala livet	20
Arbetslivet	21
Lev i nuet	23
Förlåtelse	24
Att söka hjälp	25
Källor	26

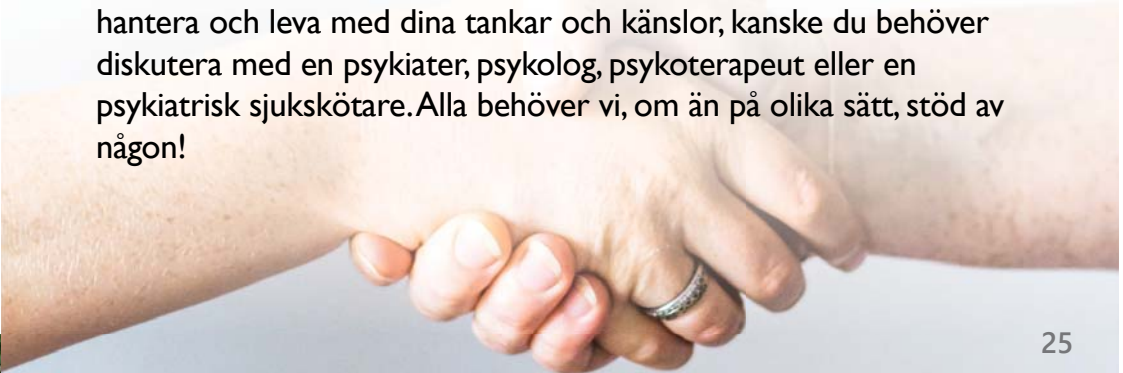


Att söka hjälp

Som individer räcker vi inte till för allt. Vi kan bidra med resurser, men vi är också i behov av resurser. De flesta verktyg och hjälpmedel vi har omkring oss är tillverkade av någon annan. I det moderna samhället är vi i ännu högre grad beroende av varandra än förut. Behovet av andras insatser är en självklarhet när det gäller materiella ting.

Varför upplevs det då ofta som en skam när de psykiska resurserna inte räcker till? Det finns ibland en tanke om att var och en är "sin egen lyckas smed" och att "god karl [och kvinna] reder sig själv". Även om det finns en hel del sanning i dessa talesätt, har vi konstaterat att vårt välbefinnande även är kopplat till vår biologi och omständigheter. Om våra egna resurser inte räcker till för att förändra våra tankesätt, inkörda vanor, missbruk eller eventuellt omständigheter, behöver vi hjälp. Ibland räcker det stöd vi kan få från familj eller vänner, men ibland behöver vi även professionell hjälp.

Att be om hjälp när vi behöver det, är absolut ingen skam, utan det är tvärtom ett uttryck för självkänedom och stort mod. Att våga erkänna och konfrontera våra svagheter är uttryck för styrka. Om dina grundtryggheter är hotade kan du behöva kontakta polisen eller de sociala myndigheterna. Om du kämpar med missbruk kanske du behöver kontakta missbrukarvården. Om du har svårt att etablera goda vanor, kanske du behöver motionsrådgivning eller hjälp att gå med i en motionsgrupp. Om du upplever det svårt att hantera och leva med dina tankar och känslor, kanske du behöver diskutera med en psykiater, psykolog, psykoterapeut eller en psykiatrisk sjukskötare. Alla behöver vi, om än på olika sätt, stöd av någon!



Förlåtelse

För att kunna gå vidare i livet och älska sig själv och andra är det viktigt med förlåtelse. Det gäller både att förlåta sig själv och andra. Om man inte kan förlåta kan det istället bli till en tung börda. För att bli av med den, och kunna leva i nuet, och tillika få en bättre chans till ett lyckligare liv, är det alltså viktigt att kunna förlåta. Att förlåta betyder dock inte att godkänna det som är fel utan det innebär att personen kan lägga bakom sig det som varit och istället leva i nuet.^{42,43}

6 steg mot förlåtelse.^{42,43}

1. Då man slutar tänka att det är för sent för förlåtelse eller att man inte kan förlåta har man tagit det första steget. Det är aldrig för sent att förlåta och inte heller omöjligt.
2. Genom att acceptera det som skett kommer man vidare i processen. Att acceptera betyder inte att man godkänner ett dåligt beteende utan att man accepterat den enskilda händelsen.
3. Att erkänna och acceptera sina känslor är viktigt för att kunna gå vidare, även om känslorna är starka och känns skrämmande.
4. När man bestämmer sig för att förlåta och inte längre hämnas eller beskylla, tar man ansvar över sitt liv och kan leva i nuet.
5. En känslöförändring sker då man har bearbetat och kan släppa taget om de negativa känslorna. Då kan man se tillbaka på det som hänt utan att uppleva starka reaktioner.
6. Då man kan bemöta den som sårat en med acceptans och respekt, har man kunnat svänga de sårade känslorna till empati och kärlek och kunnat förlåta. Det betyder inte att man behöver bli goda vänner, utan enbart att man vuxit som person och tagit steget mot ett bättre välbefinnande.

Lycklig eller olycklig?

Skulle du beskriva dig själv som lycklig eller olycklig? Vad gör dig lycklig? Vad gör dig olycklig?

Det är viktigt att komma ihåg att även lyckliga människor kan känna sig olyckliga ibland. Även negativa känslor har sin plats. Lycka handlar mera om upplevelsen av livet över lag och över tid.¹ Oberoende om man upplever sig lycklig eller olycklig kan man ju ha en trevlig kväll eller ha en dålig dag på jobbet.

Hur lyckliga eller olyckliga vi människor är, styrs dels av generna och dels av omständigheter, men även av faktorer vi själva i högre grad kan påverka.^{1,2,3} Det är även viktigt att komma ihåg att gener, omständigheter och livsstil inte är helt skilda kategorier. Livsstilen kan t.ex. påverka genernas sätt och möjligheter att ta uttryck.¹

När man talar om lycka finns många fallgröpar. Pengar är ett exempel. Att ha så mycket pengar att man inte behöver oroa sig för mat och kläder och kan köpa något extra om man vill, bidrar till lycka. Att kunna köpa något för någon annan har också visat sig bidra till lycka. Däremot kommer en gräns relativt snabbt emot där pengarna inte längre bidrar till lycka utan i värsta fall blir en börda att förvalta.^{2,3}

Nästan alla vill vara lyckliga och lyckan har positiva effekter både för hälsa, motivation, sociala relationer och arbete.^{1,2} Jakten på lycka är däremot förknippad med mindre lycka eftersom man då lätt jämför sig med andra, samtidigt som det man strävar efter alltid ligger just utom räckhåll.³

Grundförutsättningar

Grundförutsättningar för lycka är en känsla av trygghet och värdighet som människa.^{1,4} Sök sammanhang där din värdighet

erkänns utan att du behöver prestera på ett visst sätt. Innehåller din vardag hot, våld, hemlöshet, risk för t.ex. infektionssjukdomar eller näringsbrist? Kontakta polisen, sociala myndigheter eller hälsovården om din trygghet är hotad.

Människan behöver också en känsla av frihet.^{1,4} Upplever du att du är fri (socialt, psykiskt, andligt och moraliskt) att leva och utveckla ditt liv så att det överensstämmer med dina övertygelser, värderingar och ansvarsområden?^{5,6,7} Om inte, varför? Behöver du göra några förändringar?

Det är jobbigt att leva i strid med sig själv men även att leva i konflikt med andra. Olika missbruk och beroenden är exempel där man ofta lever i konflikt med sina egna värderingar och som även bidrar till konflikter med andra. Vi kan vara våra egna slavar, men även andra människor kan förslava oss genom sina förväntningar eller krav på anpassning eller eftergifter.⁸ Håll en låg tröskel för att söka hjälp om du är offer för dina egna missbruk eller andras frihetsberövande påtryckningar.

Faktorer som främjar psykisk hälsa

Följande faktorer eller beteenden har visat sig bidra till människans välbefinnande och lycka. Omständigheternas och personlighetens inflytande gör att vissa beteendens tillämpbarhet varierar från situation till situation. Reinhold Niebuhr skrev en gång några kloka ord som kan vara vägledande:

*”ge mig sinnesro att ta emot
de ting jag inte kan förändra,
mod att förändra de ting jag kan,
och vishet att se skillnaden.”⁹*



Lev i nuet

Då man saktar av tempot från brådska och stress för att leva sitt liv här och nu, finner man en närvaro i sitt liv. Genom att leva livet mera närvarande kan individen uppleva rofylldhet. Närvaron kan leda till att individen hinner tänka och känna efter på ett bättre sätt.^{40,41}

Exempel på metoder för att leva mera närvarande:

- Lämna medvetet bort t.ex. mobiltelefonen en stund.
- Stanna upp och känn efter:
 - Vad vill du?
 - Vad betyder ett meningsfullt liv för dig?
 - Vad känner du och hur känns det?
- Ta en promenad och se dig omkring:
 - Vad ser du?
 - Känner du några dofter?
 - Vilka ljud hör du?
- Gå på retreat.
- Utöva meditation.

Balans mellan arbete och privatliv kan förebygga arbetsrelaterad psykisk ohälsa. Följande metoder kan vara bra för denna balans:³⁹

- Använd 5-10 minuter i slutet av arbetsdagen för att skriva ner det du åstadkommit under arbetsdagen.
- Använd tid för att se över följande dags arbetsuppgifter och skriv gärna upp dem.
- Red upp ditt arbetsbord innan du lämnar arbetet.
- Använd din fritid väl, dvs. planera trevlig sysselsättning och läs inte arbets e-post eller dylikt.
- Använd företagshälsovården som en resurs.

Vänliga handlingar

Vänliga handlingar mot andra gör oss lyckligare och bidrar till upplevelse av mening, samtidigt som det berikar en annans liv. Det är något alla parter vinner på och det behöver inte vara komplicerat! Vänliga handlingar kan göras personligt eller anonymt, planerat eller spontant. Det är ändå viktigt att du handlar autentiskt, av fri vilja och inte som ett tvång. Samtidigt bör man komma ihåg att vänlighet har ett egenvärde i sig själv, oberoende av hur lyckliga vi själva blir. Vi gör det goda för att det är rätt eller meningsfullt.^{2,3,10}



Ta vara på livets goda med tacksamhet

Det är lätt att ta människor, gåvor, förmågor, förmåner och privilegier som självklarheter. Ingenting i livet kan ändå tas för givet. Livet innehåller både ljusa sidor och skuggsidor (ofta i orättvisa proportioner). Vi ska inte heller förneka verkligheten och låtsas att allt är bra. Det vi ändå kan påverka är vad vi väljer att fokusera på, även om det ibland kan kännas svårt.

Du kan ta vara på livets goda genom att:^{1,2,3}

- Öppna ögonen för, erkänna och reflektera över allt det goda som finns omkring dig och i ditt liv.
- Välja vad du fokuserar din uppmärksamhet på, så långt du kan.
- Ta vara på och njuta av alla nyanser av det goda.
- Uttryck tacksamhet mot dem som bidragit till det goda i ditt liv.
- Skriva en tacksamhetsdagbok.

Faktorer som kan påverka ditt sociala liv positivt är exempelvis att:

- Hålla kontakten med andra människor³³
- Få socialt stöd³⁴
- Vårda befintliga relationer³⁵
- Umgås med husdjur³¹
- Hitta en mening med livet via religion³⁶

Arbetslivet

Arbete kan ge livet mening och främja psykisk hälsa på flera sätt.³⁷ Psykisk ohälsa är dock en utav de sjukdomsgrupper som orsakar mest långvarig sjukfrånvaro och arbetsförmåga.³⁸ Tidiga- och förebyggande insatser är därför viktiga. Faktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt inom arbetslivet är exempelvis:³⁷

- höga krav som gör att stressnivån stiger
- brist på medmänskligt stöd
- osäkra anställningsförhållanden
- dåliga möjligheter att påverka sitt arbete
- arbetsplatsmobbing/konflikter i arbetet
- osunda levnadsvanor
- sömnproblem

Sociala livet

Behovet av social samvaro varierar mellan olika personligheter.²⁷ En del personer har t.ex. många vänner medan andra personer föredrar att känna några få människor väl.²⁷ Ensamhet och undvikande av sociala situationer kan dock öka risken att drabbas av psykisk ohälsa.^{28,29}

Om du känner dig ensam kan du komma i kontakt med andra personer genom exempelvis:

- Fritidsaktiviteter³⁰
- Arbete³⁰
- Husdjur³¹
- Att kommunicera på sociala nätverks sidor³²

Sluta älta

Det är svårt att sluta älta när negativa tankar tvingar sig på. Problemet med ältandet är att det inte har en funktion, vilket skiljer det från reflektionen som ser på situationer som en del i att utveckla lösningar framåt. Det lönar sig inte att övertänka när känslorna är upp och ner. Samtidigt är det just då "behovet" att grubbla och älta kan kännas påtvingande.²

När "behovet" att älta tränger sig på kan du exempelvis:²

- Engagera dig i någon distraherande aktivitet.
- Beslutsamt säga nej till tankarna.
- Planera in tid för ältandet för en viss tid (15-30min). Det lönar sig att planera in tid för ältande när det faller sig minst naturligt och man är mest stabil. På detta sätt kan alldeles onödigt grubblande ibland helt undvikas.
- Reflektera kring lösningar och att skapa mening snarare än att fastna i problemen.
- Var observant på situationer som triggas ältande.
- Försök sätta in grubblerierna i ett större sammanhang.
- Ge uttryck för dina tankar och känslor till någon med medkänsla och förståelse som är villig att lyssna.
- Bearbeta tankarna i skrift. Detta kanske inte passar alla, men för många kan det vara till hjälp att sätta ord på tankar och känslor och bearbeta sina tankeprocesser genom att uttrycka det i skrift.





Motion

Det finns stark vetenskaplig evidens att fysisk aktivitet har en skyddande effekt som kan minska risken för flera psykiska störningar. Motion har även visats vara effektiv som en del av behandlingen för depression, ångest och stressrelaterade störningar, psykotiska störningar och ADHD.¹¹

Ett bra mål är att ha 150 min med måttlig aktivitet eller 75 min med intensiv aktivitet varje vecka.¹¹ Det är ändå bäst att röra på sig varje dag, inte bara några gånger om veckan. Kardiovaskulär kondition, som främjas genom aerobisk motion, har visats sänka risken för psykiska problem.¹¹ Även styrketräning och motståndsträning kan också ha beskyddande effekter mot psykisk ohälsa.¹¹ Styrketräning har visats kunna förbättra den mentala hälsan, och effekterna kan vara mera långvariga än för endast

Avkoppling

Avkopplingen kan också ses som en metod för stresshantering. Gällande avkopplingen så är det individuellt vad som fungerar för olika personer. Genom att koppla av vårdar man både kropp och sinne. Avkoppling stöder den fysiska återhämtningen från ansträngning, skador och sjukdomar. Avkoppling minskar även halten stresshormon och ökar hormoner som bidrar till känsla av välbefindande.²³

Metoder för avkoppling kan vara:

- Skogspromenader²⁴
- Massage
- Bastu
- Djupandningsövningar²⁵
- Lyssna på musik, eller tex. delta i kör²⁶



Stresshantering

Stress innebär ett tillstånd där människan utsätts för så mycket krav eller motgångar att de inre resurserna att hantera situationen inte räcker till. Många faktorer kan bidra till stress, t.ex. arbetslöshet, olämpligt arbete, problem i familjeförhållanden eller oväntade förändringar i livet.²² Hur individer hanterar stress är individuellt. Därför gäller det att hitta metoder som fungerar bäst för en själv.



Metoder för stresshantering kan vara:²²

- Prata med någon om dina bekymmer.
- Älta inte (se sida 9).
- Göra saker du njuter av.
- Värna om människorelationer.
- Tänk över ditt arbetsförhållande ifall orsaken till stressen finns i arbetet.
- Använd humor och optimism som stresslindring.
- Motion

aerobisk motion.¹¹ Det kan därför rekommenderas både aerobisk och styrketräning för att främja psykisk hälsa, speciellt med tanke på att de också har en positiv effekt på fysisk hälsa.

Det viktigaste är att hitta en motionsform som du kan njuta av så att du kan vara tillräckligt motiverad att göra det regelbundet. Förslag som du kan prova för att hitta något passande:

- Olika sportformer, både lagsport eller individuellt.
- Prova på nya sportformer om du inte redan har något du tycker om.
- Gruppträning i gym, eller utanför.
- Träning hemma med eller utan redskap, eventuellt med hjälp av ett träningsprogram.
- Dansa, simma eller cykla.
- Välj att ta trappan, gå eller cykla istället för att ta hissen eller bilen, när det är möjligt.
- Att gå på promenad är enkelt och billigt.
- Promenera med din egen hund, eller någon annans hund.
- Utomhusvistelse där du kan både njuta av naturen och röra på dig, t.ex. att gå på vandring.
- Det finns många appar som kan motivera till att röra på sig, tex. stegräknare eller appar med motionsprogram.
- Skogsarbete, trädgårdsarbete eller hushållssysslor kan också vara bra motionsformer.

Kost

För att kunna stöda hjärnans processer är en välbalanserad kost av stor vikt. Det är flera ämnen som är viktiga för mental hälsa, och därför är det viktigt att ha en varierad kost. Forskning tyder också på att det är gynnsamt att undvika processat mat (tex. läsk, snabbmat, chips och kex) för att förebygga depression.¹²

Ett tillräckligt intag av Omega 3 fetter har visats vara viktigt för psykisk hälsa, och kan bidra till att förebygga depression, ångest, och psykos.^{13,14} Fiskolja är en välkänd källa för Omega 3 fetter. Linfrö är också en mycket bra källa för Omega 3 fett, i tillägg till chia frön, valnötter och rypsolja.

Medelhavskosten har visats ha de bästa vetenskapliga bevisen som gynnsam för psykisk hälsa genom att förebygga depression.¹¹ Medelhavskosten har även visats vara till hjälp för personer som redan lider av depression och förbättrar psykisk hälsa överlag.¹⁴

Medelhavskosten karakteriseras av fem matgrupper som anses vara nyttiga, två som anses vara skadliga och fettet som används i kosten (framför allt olivolja).¹¹ På basis av detta kan det rekommenderas att:

Minska intaget av:

Kött (speciellt processat kött)

Mejeriprodukter (speciellt dem med hög fetthalt som ost och smör, och även sådana som innehåller mycket socker)

Öka intaget av:

Grönsaker

Frukt

Baljväxter

Fullkornsprodukter

Fisk

Olivolja i stället för smör eller andra hårda fetter

Exempel på faktorer som kan bidra till bättre sömn.^{19,20,21}

- Skapa och bibehåll fasta rutiner för läggdags.
- Håll sängen som frizon från t.ex. arbetsärenden.
- Förbered dig för läggdags i god tid med att t.ex. dämpa belysning.
- Undvik dagsvila.
- Undvik koffein och alkohol, som minskar sömnkvalitén.
- Håll sovrummet mörkt och svalt.
- Tidigare läggdags, före midnatt, ökar chansen för bättre sömn.
- Läs eller lyssna på musik eller podcast före läggdags istället för TV eller annan skärmtid.





Sömnens betydelse

Sömnsvårigheter och för kort sömn har visats öka risken för depression, ångest, psykotiska störningar, ADHD och bipolär sjukdom.¹¹ Att så många olika psykiska störningar är påverkade av sömnen tyder på hur grundläggande god sömn är för psykisk hälsa och hur viktigt det är att beakta sömnen som hälsofrämjande faktor. Sömnbehovet varierar från person till person, men man räknar med att en vuxen persons sömnbehov i medeltal är 7-8 timmar.¹⁹ Många sammankopplade faktorer kan inverka på att få sömn och på sömnkvalitén. Det är sällan att sömnen kan förbättras genom att fokusera på en enda faktor, i stället kan det vara viktigt att se på sömnfaktorer som en helhet.²⁰



Mat kan som bäst vara något som du både njuter av och som bidrar till både fysisk och psykisk hälsa. Leta efter ingredienser och recept som är hälsosamma och som du tycker om. Några tips för att förbättra kosten:

- Prova nya sorter av frukt och grönsaker varje gång du är i matbutiken, för att hitta nya favoriter att tillsätta i kosten.
- Hur man tillreder frukt och grönsaker påverkar deras smak, du kan prova råa, kokta, bakade och stekta former.
- Prova växtbaserade produkter som kan ersätta köttet vid en måltid och samtidigt öka andelen baljväxt i kosten, som tex. falafels av kikärtor eller bondbönor.
- Växtbaserade produkter som ersätter tex. smör, grädde eller mjölk kan användas för att minska mängden med mejeriprodukter. Välj gärna produkter med tillsatt kalcium.
- Du behöver inte vara vegetarian eller vegan för att få nytta av nya recept från vegetariska eller vegan kokböcker eller på nätet. De kan hjälpa dig att öka mängden baljväxter och grönsaker i kosten, samt minska kött mängden.
- Olika matkulturer runt världen kan erbjuda goda recept som kan hjälpa dig att öka mängden med hälsosamma ingredienser som baljväxter eller grönsaker. Tex. asiatiska länder använder mycket tofu och andra sojaprodukter och indisk matkultur använder mycket linser och kikärtor.
- När du är sugen på något sött är frukt ett hälsosamt alternativ som kan njutas färskt, torkat, fryst, bakat, eller kokt.
- Nötter, frön och avokado är hälsosammare fettkällor.

Tobak och alkohol

Forskning visar att rökning ökar risken för depression, psykotiska problem, bipolär sjukdom och även ADHD.¹¹ Det finns en uppfattning att de som lider av psykisk ohälsa kan förvärra det psykiska måendet genom att ta på sig utmaningen att sluta röka. Men forskning visar att rökavvänjning inte försämrar psykisk hälsa, men kan däremot förbättra symtom.¹⁵

Alkohol har visats öka risken för depression, ångest, sömnlöshet och psykos, enligt forskning.^{16,17} Även om en del personer använder alkoholens lugnande effekt för att somna, så försämras sömnkvaliteten betydligt.¹⁸ Därmed minskar återhämtningen som fås genom sömnen, och sömnlöshet kan även uppstå.

Om du vill sluta röka, eller vill ha stöd med att minska alkoholkonsumtionen kan du få hjälp från företagshälsovården eller hälsovårdscentralen. Stumppi.fi är också en online resurs som kan vara till hjälp för rökavvänjning.



Bilaga 5

Bilaga 5 följer denna sida, men vi har valt att inte benämna bilagan på varje sida så att pdf filen kan användas utan onödvändig text. Denna version är lämplig för offsettryck, och har bl.a. skärsmarginal och är i cmyk färg format.



GUIDE
till
PSYKISK
HÄLSA

Hälsofrämjande
praktiska tips


YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA



Introduktion

Den psykiska hälsan är en viktig del av individens välbefinnande. Många faktorer kan bidra till ett psykiskt välbefinnande och med hjälp av bland annat olika praktiska strategier och stöd kan välbefinnandet förbättras. I denna guide kan du läsa om några faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Guiden innehåller även praktiska tips på saker som du kan utföra eller tänka på, som kan påverka välbefinnandet till det bättre.

Denna guide är ämnad som ett hjälpmedel vid stärkandet eller förbättrandet av det psykiska välbefinnandet. Guiden är inte en ensam behandling vid psykisk ohälsa. Ifall du är i behov av hjälp för din psykiska hälsa skall du kontakta hälso- och sjukvården.



Guiden har utarbetats av fyra sjukskötarstuderande och en socionomstuderande vid Yrkeshögskolan Novia. Guiden är en del av författarnas examensarbete våren 2022 och är en del av projektet *Må bra i Finland*. Författarna: Kennet Engblom, Emma Fellman, Heli Garrido, Agneta Markkula och Johanna Siekkinen.



Innehåll

Lycklig eller olycklig?	5
Motion	10
Kost	12
Rökavänjning och alkohol ..	15
Sömnens betydelse	16
Stresshantering	18
Avkoppling	19
Sociala livet	20
Arbetslivet	21
Lev i nuet	23
Förlåtelse	24
Att söka hjälp	25
Källor	26







Lycklig eller olycklig?

Skulle du beskriva dig själv som lycklig eller olycklig? Vad gör dig lycklig? Vad gör dig olycklig?

Det är viktigt att komma ihåg att även lyckliga människor kan känna sig olyckliga ibland. Även negativa känslor har sin plats. Lycka handlar mera om upplevelsen av livet över lag och över tid.¹ Oberoende om man upplever sig lycklig eller olycklig kan man ju ha en trevlig kväll eller ha en dålig dag på jobbet.

Hur lyckliga eller olyckliga vi människor är, styrs dels av generna och dels av omständigheter, men även av faktorer vi själva i högre grad kan påverka.^{1,2,3} Det är även viktigt att komma ihåg att gener, omständigheter och livsstil inte är helt skilda kategorier. Livsstilen kan t.ex. påverka genernas sätt och möjligheter att ta uttryck.¹

När man talar om lycka finns många fallgropar. Pengar är ett exempel. Att ha så mycket pengar att man inte behöver oroa sig för mat och kläder och kan köpa något extra om man vill, bidrar till lycka. Att kunna köpa något för någon annan har också visat sig bidra till lycka. Däremot kommer en gräns relativt snabbt emot där pengarna inte längre bidrar till lycka utan i värsta fall blir en börda att förvalta.^{2,3}

Nästan alla vill vara lyckliga och lyckan har positiva effekter både för hälsa, motivation, sociala relationer och arbete.^{1,2} Jakten på lycka är däremot förknippad med mindre lycka eftersom man då lätt jämför sig med andra, samtidigt som det man strävar efter alltid ligger just utom räckhåll.³

Grundförutsättningar

Grundförutsättningar för lycka är en känsla av trygghet och värdighet som människa.^{1,4} Sök sammanhang där din värdighet



erkänns utan att du behöver prestera på ett visst sätt. Innehåller din vardag hot, våld, hemlöshet, risk för t.ex. infektionssjukdomar eller näringsbrist? Kontakta polisen, sociala myndigheter eller hälsovården om din trygghet är hotad.

Människan behöver också en känsla av frihet.^{1,4} Upplever du att du är fri (socialt, psykiskt, andligt och moraliskt) att leva och utveckla ditt liv så att det överensstämmer med dina övertygelser, värderingar och ansvarsområden?^{5,6,7} Om inte, varför? Behöver du göra några förändringar?

Det är jobbigt att leva i strid med sig själv men även att leva i konflikt med andra. Olika missbruk och beroenden är exempel där man ofta lever i konflikt med sina egna värderingar och som även bidrar till konflikter med andra. Vi kan vara våra egna slavar, men även andra människor kan förslava oss genom sina förväntningar eller krav på anpassning eller eftergifter.⁸ Håll en låg tröskel för att söka hjälp om du är offer för dina egna missbruk eller andras frihetsberövande påtryckningar.

Faktorer som främjar psykisk hälsa

Följande faktorer eller beteenden har visat sig bidra till människans välbefinnande och lycka. Omständigheternas och personlighetens inflytande gör att vissa beteendens tillämpbarhet varierar från situation till situation. Reinhold Niebuhr skrev en gång några kloka ord som kan vara vägledande:

*”ge mig sinnesro att ta emot
de ting jag inte kan förändra,
mod att förändra de ting jag kan,
och vishet att se skillnaden.”⁹*





Vänliga handlingar

Vänliga handlingar mot andra gör oss lyckligare och bidrar till upplevelse av mening, samtidigt som det berikar en annans liv. Det är något alla parter vinner på och det behöver inte vara komplicerat! Vänliga handlingar kan göras personligt eller anonymt, planerat eller spontant. Det är ändå viktigt att du handlar autentiskt, av fri vilja och inte som ett tvång. Samtidigt bör man komma ihåg att vänlighet har ett egenvärde i sig själv, oberoende av hur lyckliga vi själva blir. Vi gör det goda för att det är rätt eller meningsfullt.^{2,3,10}





Ta vara på livets goda med tacksamhet

Det är lätt att ta människor, gåvor, förmågor, förmåner och privilegier som självklarheter. Ingenting i livet kan ändå tas för givet. Livet innehåller både ljusa sidor och skuggsidor (ofta i orättvisa proportioner). Vi ska inte heller förneka verkligheten och låtsas att allt är bra. Det vi ändå kan påverka är vad vi väljer att fokusera på, även om det ibland kan kännas svårt.

Du kan ta vara på livets goda genom att:^{1,2,3}

- Öppna ögonen för, erkänna och reflektera över allt det goda som finns omkring dig och i ditt liv.
- Välja vad du fokuserar din uppmärksamhet på, så långt du kan.
- Ta vara på och njuta av alla nyanser av det goda.
- Uttryck tacksamhet mot dem som bidragit till det goda i ditt liv.
- Skriva en tacksamhetsdagbok.





Sluta älta

Det är svårt att sluta älta när negativa tankar tvingar sig på. Problemet med ältandet är att det inte har en funktion, vilket skiljer det från reflektionen som ser på situationer som en del i att utveckla lösningar framåt. Det lönar sig inte att övertänka när känslorna är upp och ner. Samtidigt är det just då "behovet" att grubbla och älta kan kännas påtvingande.²

När "behovet" att älta tränger sig på kan du exempelvis:²

- Engagera dig i någon distraherande aktivitet.
- Beslutsamt säga nej till tankarna.
- Planera in tid för ältandet för en viss tid (15-30min). Det lönar sig att planera in tid för ältande när det faller sig minst naturligt och man är mest stabil. På detta sätt kan alldeles onödigt grubblande ibland helt undvikas.
- Reflektera kring lösningar och att skapa mening snarare än att fastna i problemen.
- Var observant på situationer som triggar ältande.
- Försök sätta in grubblerierna i ett större sammanhang.
- Ge uttryck för dina tankar och känslor till någon med medkänsla och förståelse som är villig att lyssna.
- Bearbeta tankarna i skrift. Detta kanske inte passar alla, men för många kan det vara till hjälp att sätta ord på tankar och känslor och bearbeta sina tankeprocesser genom att uttrycka det i skrift.



Motion

Det finns stark vetenskaplig evidens att fysisk aktivitet har en skyddande effekt som kan minska risken för flera psykiska störningar. Motion har även visats vara effektiv som en del av behandlingen för depression, ångest och stressrelaterade störningar, psykotiska störningar och ADHD.¹¹

Ett bra mål är att ha 150 min med måttlig aktivitet eller 75 min med intensiv aktivitet varje vecka.¹¹ Det är ändå bäst att röra på sig varje dag, inte bara några gånger om veckan. Kardiovaskulär kondition, som främjas genom aerobisk motion, har visats sänka risken för psykiska problem.¹¹ Även styrketräning och motståndsträning kan också ha beskyddande effekter mot psykisk ohälsa.¹¹ Styrketräning har visats kunna förbättra den mentala hälsan, och effekterna kan vara mera långvariga än för endast



aerobisk motion.¹¹ Det kan därför rekommenderas både aerobisk och styrketräning för att främja psykisk hälsa, speciellt med tanke på att de också har en positiv effekt på fysisk hälsa.

Det viktigaste är att hitta en motionsform som du kan njuta av så att du kan vara tillräckligt motiverad att göra det regelbundet. Förslag som du kan prova för att hitta något passande:

- Olika sportformer, både lagsport eller individuellt.
- Prova på nya sport former om du inte redan har något du tycker om.
- Gruppträning i gym, eller utanför.
- Träning hemma med eller utan redskap, eventuellt med hjälp av ett träningsprogram.
- Dansa, simma eller cykla.
- Välj att ta trappan, gå eller cykla istället för att ta hissen eller bilen, när det är möjligt.
- Att gå på promenad är enkelt och billigt.
- Promenera med din egen hund, eller någon annans hund.
- Utomhusvistelse där du kan både njuta av naturen och röra på dig, t.ex. att gå på vandring.
- Det finns många appar som kan motivera till att röra på sig, tex. stegräknare eller appar med motionsprogram.
- Skogsarbete, trädgårdsarbete eller hushållssysslor kan också vara bra motionsformer.



Kost

För att kunna stöda hjärnans processer är en välbalanserad kost av stor vikt. Det är flera ämnen som är viktiga för mental hälsa, och därför är det viktigt att ha en varierad kost. Forskning tyder också på att det är gynnsamt att undvika processat mat (tex. läsk, snabbmat, chips och kex) för att förebygga depression.¹²

Ett tillräckligt intag av Omega 3 fetter har visats vara viktigt för psykisk hälsa, och kan bidra till att förebygga depression, ångest, och psykos.^{13,14} Fiskolja är en välkänd källa för Omega 3 fetter. Linfrö är också en mycket bra källa för Omega 3 fett, i tillägg till chia frön, valnötter och rypsolja.

Medelhavskosten har visats ha de bästa vetenskapliga bevisen som gynnsam för psykisk hälsa genom att förebygga depression.¹¹ Medelhavskosten har även visats vara till hjälp för personer som redan lider av depression och förbättrar psykisk hälsa överlag.¹⁴

Medelhavskosten karakteriseras av fem matgrupper som anses vara nyttiga, två som anses vara skadliga och fettet som används i kosten (framför allt olivolja).¹¹ På basis av detta kan det rekommenderas att:

Minska intaget av:

Kött (speciellt processat kött)

Mejeriprodukter (speciellt dem med hög fetthalt som ost och smör, och även sådana som innehåller mycket socker)

Öka intaget av:

Grönsaker

Frukt

Baljväxter

Fullkornsprodukter

Fisk

Olivolja i stället för smör eller andra hårda fetter







Mat kan som bäst vara något som du både njuter av och som bidrar till både fysisk och psykisk hälsa. Leta efter ingredienser och recept som är hälsosamma och som du tycker om. Några tips för att förbättra kosten:

- Prova nya sorter av frukt och grönsaker varje gång du är i matbutiken, för att hitta nya favoriter att tillsätta i kosten.
- Hur man tillreder frukt och grönsaker påverkar deras smak, du kan prova råa, kokta, bakade och stekta former.
- Prova växtbaserade produkter som kan ersätta köttet vid en måltid och samtidigt öka andelen baljväxt i kosten, som tex. falafels av kikärtor eller bondbönor.
- Växtbaserade produkter som ersätter tex. smör, grädde eller mjölk kan användas för att minska mängden med mejeriprodukter. Välj gärna produkter med tillsatt kalcium.
- Du behöver inte vara vegetarian eller vegan för att få nytta av nya recept från vegetariska eller vegan kokböcker eller på nätet. De kan hjälpa dig att öka mängden baljväxter och grönsaker i kosten, samt minska kött mängden.
- Olika matkulturer runt världen kan erbjuda goda recept som kan hjälpa dig att öka mängden med hälsosamma ingredienser som baljväxter eller grönsaker. Tex. asiatiska länder använder mycket tofu och andra sojaprodukter och indisk matkultur använder mycket linser och kikärtor.
- När du är sugen på något sött är frukt ett hälsosamt alternativ som kan njutas färskt, torkat, fryst, bakat, eller kokt.
- Nötter, frön och avokado är hälsosammare fettkällor.





Tobak och alkohol

Forskning visar att rökning ökar risken för depression, psykotiska problem, bipolär sjukdom och även ADHD.¹¹ Det finns en uppfattning att de som lider av psykisk ohälsa kan förvärra det psykiska måendet genom att ta på sig utmaningen att sluta röka. Men forskning visar att rökavvänjning inte försämrar psykisk hälsa, men kan däremot förbättra symtom.¹⁵

Alkohol har visats öka risken för depression, ångest, sömnlöshet och psykos, enligt forskning.^{16,17} Även om en del personer använder alkoholens lugnande effekt för att somna, så försämrar sömnkvaliteten betydligt.¹⁸ Därmed minskar återhämtningen som fås genom sömnen, och sömnlöshet kan även uppstå.

Om du vill sluta röka, eller vill ha stöd med att minska alkoholkonsumtionen kan du få hjälp från företagshälsovården eller hälsovårdscentralen. Stumppi.fi är också en online resurs som kan vara till hjälp för rökavvänjning.





Sömnens betydelse

Sömnsvårigheter och för kort sömn har visats öka risken för depression, ångest, psykotiska störningar, ADHD och bipolär sjukdom.¹¹ Att så många olika psykiska störningar är påverkade av sömnen tyder på hur grundläggande god sömn är för psykisk hälsa och hur viktigt det är att beakta sömnen som hälsofrämjande faktor. Sömnbehovet varierar från person till person, men man räknar med att en vuxen persons sömnbehov i medeltal är 7-8 timmar.¹⁹ Många sammankopplade faktorer kan inverka på att få sömn och på sömnkvalitén. Det är sällan att sömnen kan förbättras genom att fokusera på en enda faktor, i stället kan det vara viktigt att se på sömnfaktorer som en helhet.²⁰



Exempel på faktorer som kan bidra till bättre sömn:^{19,20,21}

- Skapa och bibehåll fasta rutiner för läggdags.
- Håll sängen som frizon från t.ex. arbetsärenden.
- Förbered dig för läggdags i god tid med att t.ex. dämpa belysning.
- Undvik dagsvila.
- Undvik koffein och alkohol, som minskar sömnkvalitén.
- Håll sovrummet mörkt och svalt.
- Tidigare läggdags, före midnatt, ökar chansen för bättre sömn.
- Läs eller lyssna på musik eller podcast före läggdags istället för TV eller annan skärmtid.





Stresshantering

Stress innebär ett tillstånd där människan utsätts för så mycket krav eller motgångar att de inre resurserna att hantera situationen inte räcker till. Många faktorer kan bidra till stress, t.ex. arbetslöshet, olämpligt arbete, problem i familjeförhållanden eller oväntade förändringar i livet.²² Hur individer hanterar stress är individuellt. Därför gäller det att hitta metoder som fungerar bäst för en själv.



Metoder för stresshantering kan vara:²²

- Prata med någon om dina bekymmer.
- Älta inte (se sida 9).
- Göra saker du njuter av.
- Värna om människorelationer.
- Tänk över ditt arbetsförhållande ifall orsaken till stressen finns i arbetet.
- Använd humor och optimism som stresslindring.
- Motion





Avkoppling

Avkopplingen kan också ses som en metod för stresshantering. Gällande avkopplingen så är det individuellt vad som fungerar för olika personer. Genom att koppla av vårdar man både kropp och sinne. Avkoppling stöder den fysiska återhämtningen från ansträngning, skador och sjukdomar. Avkoppling minskar även halten stresshormon och ökar hormoner som bidrar till känsla av välbefinnande.²³

Metoder för avkoppling kan vara:

- Skogspromenader²⁴
- Massage
- Bastu
- Djupandningsövningar²⁵
- Lyssna på musik, eller tex. delta i kör²⁶





Sociala livet

Behovet av social samvaro varierar mellan olika personligheter.²⁷ En del personer har t.ex. många vänner medan andra personer föredrar att känna några få människor väl.²⁷ Ensamhet och undvikande av sociala situationer kan dock öka risken att drabbas av psykisk ohälsa.^{28,29}

Om du känner dig ensam kan du komma i kontakt med andra personer genom exempelvis:

- Fritidsaktiviteter³⁰
- Arbete³⁰
- Husdjur³¹
- Att kommunicera på sociala nätverks sidor³²





Faktorer som kan påverka ditt sociala liv positivt är exempelvis att:

- Hålla kontakten med andra människor³³
- Få socialt stöd³⁴
- Vårda befintliga relationer³⁵
- Umgås med husdjur³¹
- Hitta en mening med livet via religion³⁶

Arbetslivet

Arbete kan ge livet mening och främja psykisk hälsa på flera sätt.³⁷ Psykisk ohälsa är dock en utav de sjukdomsgrupper som orsakar mest långvarig sjukfrånvaro och arbetsförmåga.³⁸ Tidiga- och förebyggande insatser är därför viktiga. Faktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt inom arbetslivet är exempelvis:³⁷

- höga krav som gör att stressnivån stiger
- brist på medmänskligt stöd
- osäkra anställningsförhållanden
- dåliga möjligheter att påverka sitt arbete
- arbetsplatsmobbing/konflikter i arbetet
- osunda levnadsvanor
- sömnproblem



Balans mellan arbete och privatliv kan förebygga arbetsrelaterad psykisk ohälsa. Följande metoder kan vara bra för denna balans:³⁹

- Använd 5-10 minuter i slutet av arbetsdagen för att skriva ner det du åstadkommit under arbetsdagen.
- Använd tid för att se över följande dags arbetsuppgifter och skriv gärna upp dem.
- Red upp ditt arbetsbord innan du lämnar arbetet.
- Använd din fritid väl, dvs. planera trevlig sysselsättning och läs inte arbets e-post eller dylikt.
- Använd företagshälsovården som en resurs.





Lev i nuet

Då man saktar av tempot från brådska och stress för att leva sitt liv här och nu, finner man en närvaro i sitt liv. Genom att leva livet mera närvarande kan individen uppleva rofylldhet. Närvaron kan leda till att individen hinner tänka och känna efter på ett bättre sätt.^{40,41}

Exempel på metoder för att leva mera närvarande:

- Lämna medvetet bort t.ex. mobiltelefonen en stund.
- Stanna upp och känn efter:
 - *Vad vill du?*
 - *Vad betyder ett meningsfullt liv för dig?*
 - *Vad känner du och hur känns det?*
- Ta en promenad och se dig omkring:
 - *Vad ser du?*
 - *Känner du några dofter?*
 - *Vilka ljud hör du?*
- Gå på retreat.
- Utöva meditation.



Förlåtelse

För att kunna gå vidare i livet och älska sig själv och andra är det viktigt med förlåtelse. Det gäller både att förlåta sig själv och andra. Om man inte kan förlåta kan det istället bli till en tung börda. För att bli av med den, och kunna leva i nuet, och tillika få en bättre chans till ett lyckligare liv, är det alltså viktigt att kunna förlåta. Att förlåta betyder dock inte att godkänna det som är fel utan det innebär att personen kan lägga bakom sig det som varit och istället leva i nuet.^{42,43}

6 steg mot förlåtelse:^{42,43}

1. Då man slutar tänka att det är för sent för förlåtelse eller att man inte kan förlåta har man tagit det första steget. Det är aldrig för sent att förlåta och inte heller omöjligt.
2. Genom att acceptera det som skett kommer man vidare i processen. Att acceptera betyder inte att man godkänner ett dåligt beteende utan att man accepterat den enskilda händelsen.
3. Att erkänna och acceptera sina känslor är viktigt för att kunna gå vidare, även om känslorna är starka och känns skrämmande.
4. När man bestämmer sig för att förlåta och inte längre hämnas eller beskylla, tar man ansvar över sitt liv och kan leva i nuet.
5. En känslöförändring sker då man har bearbetat och kan släppa taget om de negativa känslorna. Då kan man se tillbaka på det som hänt utan att uppleva starka reaktioner.
6. Då man kan bemöta den som sårat en med acceptans och respekt, har man kunnat svänga de sårade känslorna till empati och kärlek och kunnat förlåta. Det betyder inte att man behöver bli goda vänner, utan enbart att man vuxit som person och tagit steget mot ett bättre välbefinnande.

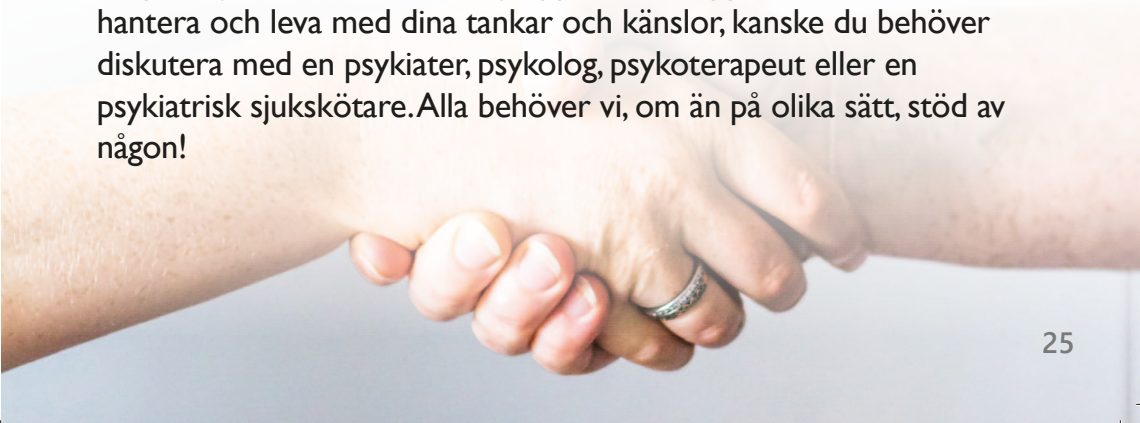


Att söka hjälp

Som individer räcker vi inte till för allt. Vi kan bidra med resurser, men vi är också i behov av resurser. De flesta verktyg och hjälpmedel vi har omkring oss är tillverkade av någon annan. I det moderna samhället är vi i ännu högre grad beroende av varandra än förut. Behovet av andras insatser är en självklarhet när det gäller materiella ting.

Varför upplevs det då ofta som en skam när de psykiska resurserna inte räcker till? Det finns ibland en tanke om att var och en är "sin egen lyckas smed" och att "god karl [och kvinna] reder sig själv". Även om det finns en hel del sanning i dessa talesätt, har vi konstaterat att vårt välbefinnande även är kopplat till vår biologi och omständigheter. Om våra egna resurser inte räcker till för att förändra våra tankesätt, inkörda vanor, missbruk eller eventuellt omständigheter, behöver vi hjälp. Ibland räcker det stöd vi kan få från familj eller vänner, men ibland behöver vi även professionell hjälp.

Att be om hjälp när vi behöver det, är absolut ingen skam, utan det är tvärtom ett uttryck för självkänedom och stort mod. Att våga erkänna och konfrontera våra svagheter är uttryck för styrka. Om dina grundtryggheter är hotade kan du behöva kontakta polisen eller de sociala myndigheterna. Om du kämpar med missbruk kanske du behöver kontakta missbrukarvården. Om du har svårt att etablera goda vanor, kanske du behöver motionsrådgivning eller hjälp att gå med i en motionsgrupp. Om du upplever det svårt att hantera och leva med dina tankar och känslor, kanske du behöver diskutera med en psykiater, psykolog, psykoterapeut eller en psykiatrisk sjukskötare. Alla behöver vi, om än på olika sätt, stöd av någon!




Källor

1. Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (den 6 oktober 2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*.
2. Lyubomirsky, S. (2008). *Lyckans verktyg: En vetenskaplig guide till lycka*. (J. Nilsson, Övers.) Stockholm: Natur och Kultur.
3. Ojanen, M. (2018). Onnellisuuskien oivaltaja: mitä tiede kertoo onnesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
4. Martela, F. (den 22 december 2020). Maslow 2.0: Replacing the Pyramid of Needs with a Sailboat of Needs. Hämtat från Frank Martela: Dedicated to creating new tools of thinking to enable people to live a better life: <https://frankmartela.com/2020/12/22/maslow-2-0-replacing-the-pyramid-of-needs-with-a-sailboat-of-needs/> den 29 mars 2022
5. Chrystal, M., Karl, J., & Fischer, R. (2019). The Complexities of "Minding the Gap": Perceived Discrepancies Between Values and Behavior Affect Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 10(736).
6. Yousaf, O., & Gobet, F. (2013). The emotional and attitudinal consequences of religious hypocrisy: Experimental evidence using a cognitive dissonance paradigm. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 667-686.
7. Nedley, N., Ramirez, F. E., & Byrkit, D. (2017). Violation of Conscience is Related to Worse Mental Health Among Geriatrics (scientific meeting abstract). *Journal of the International Neuropsychological Society* 23 (s1).
8. Zhang, J. (2019). The strain theory of suicide. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(e27).
9. Egen översättning från en version av den så kallade sinnesrobönen (eng. Serenity prayer).
10. Martela, F. (juni 2017). Meaningfulness as Contribution. *The Southern Journal of Philosophy*.
11. Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360-380
12. Adjibade, M., Julia, C., Allès, B., Touvier, M. L., Lemogne, C., Srour, B., ... Kesse-Guyot, E. (2019). Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. *BMC Medicine*, 17(1).
13. Bosnjak Kuharic, D., Kekin, I., Hew, J., Rojnic Kuzman, M., & Puljak, L. (2019). Interventions for prodromal stage of psychosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(11).
14. Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., ... O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional Neuroscience*, 22(7), 474-487.
15. Taylor, G. M., Lindson, N., Farley, A., Leinberger-Jabari, A., Sawyer, K., te Water Naudé, R., ... Aveyard, P. (2021). Smoking cessation for improving mental health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(3).
16. Farrell, L. (2017). Alcohol and depression: Evidence from the 2014 Health Survey for England. School of Economics, Finance & Marketing RMIT University. Melbourne: Sefa Awaworyi Churchill.
17. Käypä hoito. (den 21 08 2018). Duodecim Käypä hoito. Hämtat från Alkoholiongelmaisen hoito: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>
18. Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U., & Lindholm Harri. (2018). Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic. Faculty of Biomedical Sciences and Engineering, BioMediTech Institute, Tampere University of Technology. Tampere: JMIR MENTAL HEALTH.
19. Ström, L. (2016). *Handbok för oglada*. KBT-akademin Sverige AB.
20. Ogeil, R. P., Nguyen, M.-T., Savic, M., & Lubman, D. I. (2021). Assembling a 'good' and 'bad' night's sleep: A multifactorial proposition. *Lifestyle Medicine*, 2(4), 1-9.
21. Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.
22. Mattila, A. (den 30 05 2018). Duodecim Terveyskirjasto. Hämtat från Stressi: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

23. Mieli.fi. (den 09 06 2021). Vahvista mielenterveyttä. Hämtat från Rentoutuminen palauttaa voimia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
24. Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*, 18-26.
25. Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., . . . Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 451-458.
26. Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., . . . Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.
27. The Myers & Briggs Foundation. (2022). Extraversion or Introversion. Hämtat från The Myers & Briggs Foundation: <https://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/mbti-basics/extraversion-or-introversion.htm>
28. Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *Plos one*.
29. MIELI Mental Health Finland. (den 3 8 2021). Social phobia. Hämtat från Mieli | 25: <https://mieli.fi/en/mental-ill-health/social-phobia/>
30. Guha, A. (2021). The Art Of Making Adult Friends: How to find and keep friends in adulthood. *Psychology Today*.
31. Powell, L., Edwards, K., McGreevy, P., Bauman, A., Podberscek, A., Neilly, B., . . . Stamatakis, E. (2019). Companion dog acquisition and mental wellbeing: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health*.
32. Scott, E., Canivet, C., & Östergren, P.-O. (2020). Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18-34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey. *BMC Public Health*.
33. Harasemiw, O., Newall, N., Mackenzie, C., Shooshtari, S., & Menec, V. (2018). Is the association between social network types, depressive symptoms and life satisfaction mediated by the perceived availability of social support? A cross-sectional analysis using the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Routledge*.
34. Lin, C.-Y., Namdar, P., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2021). Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: A cross-sectional study. *Wiley*.
35. Harvard Health Letter. (2017). Can relationships boost longevity and wellbeing? *Harvard Health Publications*.
36. Chan, T., Michalak, N., & Ybarra, O. (2018). When God is your only friend: Religious beliefs compensate for purpose in life in the socially disconnected. *Journal of Personality*.
37. Hensing, G., Holmgren, K., & Björk, L. (2021). *Psykisk hälsa i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur AB.
38. Arbetshälsoinstitutet. (u.d.). *Psykiska störningar och arbete*. Hämtat från <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/psykiska-storningar-och-arbete>
39. Mäkelä, A. (den 18 09 2018). Duunitori. Hämtat från 4 tapaa, joiden avulla jätät työt töihin ja nautit vapaa-ajasta: <https://duunitori.fi/tyoelama/erota-tyo-ja-vapaa-aika-4-vinkkia/>
40. Hellsten, T. (2012). *Du är mer än du anar: Om konsten att bli vän med sin själ*. Helsingfors: Fontana Media.
41. Hellsten, T. (2016). *När allting faller på plats*. Örebro: Libris.
42. Stonecipher, B. (den 14 07 2016). The healing power of self-forgiveness. *Richmond, USA*. Hämtat från <https://richmondmagazine.com/the-healing-power-of-self-forgiveness/> den 04 04 2022
43. Virolainen, H., & Virolainen, I. (2015). *Anteeksianto*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Alla bilderna i denna guide är tagna från unsplash.com, och kan enligt licensen användas utan attribuering.



Denna guide innehåller information om faktorer som påverkar den psykiska hälsan samt även tips på saker som du kan tänka på som kan påverka det psykiska välbefinnandet positivt.

Ifall du önskar läsa mer om psykisk hälsa så kan du hitta information på exempelvis följande webbsidor:

mielenterveystalo.fi

oivamieli.fi