

# Intro til mental sundhed

---

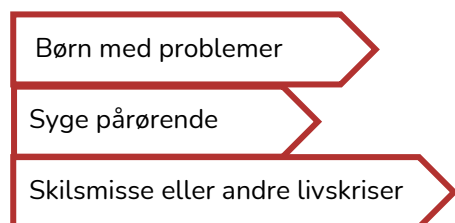
Ifølge Sundhedsstyrelsen er mental sundhed en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere udfordringer og stress i dagligdagen samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed handler altså ikke kun om at undgå psykisk sygdom, som fx en sygemelding med stress. Det handler om, hvorvidt medarbejderne har de ressourcer, der skal til for at klare de udfordringer, der opstår i alle menneskers liv.

Forskning viser, at noget af det, der får seniorer til at blive på arbejdsmarkedet, handler om at trives og have det godt i deres arbejde. Den enkeltes mentale sundhed kan i høj grad forbedres af, hvordan ledelsen er overfor medarbejderne, samt hvordan medarbejderne er overfor hinanden og ikke mindst, hvordan de har det *med* hinanden.

Mentale sundhedsudfordringer er en tilstand af psykisk mistrivsel, hvor man har svært ved at håndtere hverdagens udfordringer. Måske er ens arbejdsevne nedsat, eller man er sygemeldt. Tilstanden kan komme til udtryk som fx stresssymptomer, ængstelighed, negative tanker, eller at man bare har det skidt.

Årsagerne kan være mange og forskellige, det kan være individuelle problemer, problemer i arbejdsfællesskabet eller i de private relationer.

## Eksempler på private problemer



## Symptomer

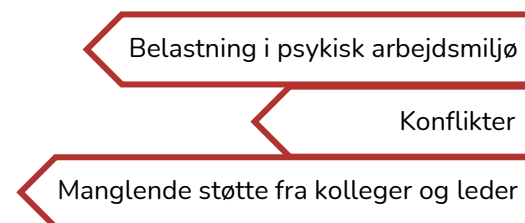
Krise

Stress

Angst

Sorg

## Eksempler på arbejdsrelaterede problemer



**Vi er hele mennesker – private problemer påvirker arbejdet og omvendt**