



”spökerna i hjärnan får jag ingen hjälp med, de måste vi ta itu med själva

KRÖNIKA  
Tina Persson

## Se helheten - Stärk din mentala hälsa

**J**ag läser i en tidning om hjärnforskare som blev utbränd, borde inte hon veta bättre tänker jag? Borde inte hon ha koll på vad som händer i vår hjärna, när det är det hon forskar om?

**Men varför inte?** Kanske det är även här, som t.ex. med en elektriker att dom inte tar hand om hemmets elkablar, för du fixar det sen. Men när är sen då? När huset har brunnit upp eller?

**Vår mentala hälsa är så otroligt viktig och det jag vill idag** är att få dig att inse och förstå, att du själv behöver stärka din psykiska hälsa. För det jag ser idag är att det är många som inte verkar förstå vad ni själv faktiskt kan göra, utan kör enbart på tills ni har kört er rejält ner i diket.

**Hjälp, nu gick jag sönder.** Varför har inget sagt att jag kommer må så här dåligt? Hur kunde detta hända mig och vad gör jag nu? Hallå, jag behöver hjälp här, vem kan hjälpa mig? Men det många idag glömmer bort och även verksamheter som arbetar med rehabilitering, är att det mentala behöver också hjälp. Precis som en annan kvinna sa i en dags-tidning att ”spökerna i hjärnan får jag ingen hjälp med, de måste vi ta itu med själva”.

**Mitt svar är att det finns hjälp, enormt mycket hjälp,** men där vi gärna vill skylla på att det där är för dyrt, det där är lyx, det kan eller vågar jag inte unna mig. Eller vad ska andra säga om jag går till någon med mina tankar, jag är ju inget tokfall.

**Eller kanske så här, tänkt om jag blir så där positiv och väldigt glad.** Nej hellre negativ, då är jag som alla andra. Tänkt om jag kommer att sluta med mina vanor som jag egentligen inte tycker om, men som är jag. Tänkt jag som är en ”duktig flicka” får för mig att börja säga nej. För att säga ja till mig själv, för att jag ska må bra. Nämen det är för egoistiskt eller?

**Tänkt om jag helt plötsligt** skulle inse och förstå att det är hos mig förändringarna måste göras, och inte hos alla andra. Nä, usch finns det inte bara ett piller som kan balanser upp mina tankar, måste jag verkligen göra ett jobb själv? Jo, så är det för livet var mitt, möjligheterna var mina, men även ansvaret.

**Så vad var ett av stegen när jag kraschade i väggen?** (Jo jag vet, men jag visste inte bättre just då) Det jag gjorde var att jag bokade tid hos en samtalsterapeut och sen i alla år sen dess, har jag sett till att underhålla min mentala frekvens.

**Så om vi började se till helheten även det mentala, så innebär det att vi behöver hitta bra vanor för oss.** Precis som att borsta tänderna, för många är det en självklar vana. Så jag tänker varför inte se till att stärka flera små vanor för ett starkare hälsokonto i sommar, även det mentala?

**Du behöver faktiskt inte hamna djupt ner i ohälsodiket,** om du redan nu väljer att bromsa upp och erkänna att du måste prioritera dig själv, för att hålla i framtiden både för dig själv och dom omkring dig.

**För någon vecka sedan insåg jag något jag inte hade tänkt på förut,** men plötslig insåg jag att min coaching kan vara som när jag arbetade som massageterapeut. När en ny kund kom, så bad jag alltid om att få 3-5 tillfällen, för att se om jag kunde lösa problemet. Därefter tipsade jag om en fortsättning, för att underhålla det vi hade arbetat igenom.

**Kunden instämde för det mesta,** för att massera igenom stela och onda muskler är inte det roligaste, sa en kund och hen fortsatte att underhålla under flera år, tills jag flyttade till Norrbotten.

**Nu insåg jag likheten när min coachkund** sa att nu vill jag underhålla det vi arbetat med. Visst kan jag höra av mig lite då och då för att boka en tid? Absolut, självklart får du det.

**Det hen också sa var att en livscoach det är ju något alla skulle behöva,** någon som först hjälper en att jobba igenom tillsnurrade tankarna och som sen finns där för att underhålla dom.

**Så tänkt om vi skulle börja se helheten för att stärka framtiden.** Vad skulle du kunna göra då? Så varför inte ta hand om den mentala hälsan i sommar, för det är ingen lyx och det är inte en egotripp, utan det är som att sätta på sig syrgasmaskinen som jag pratade om i förra krönikan.