



” Så vad skulle hända om du vågade?

KRÖNIKA
Tina Persson

VÅGA STÄRK DIN MENTALA HÄLSA!

Nämen gisses. Jag vill inte bli någon Arnold Schwarzenegger!

Du möter arbetskollegan Kim som under en lång tid tränat på gymmet, och du får frågan om inte du också ska börja gymma? Kim berättar att hen köpte träningskortet på friskvårdsbidraget, och det blir två gånger i veckan. Detta gör att hen mår så bra både till kropp, knopp och själ. Det har faktiskt gjort en stor förändring för välmåendet, både arbetsmässigt och privat.

Du tittar på din kollega och ser klart och tydligt, att personen mitt emot ser fräsch ut och verkar må riktigt bra. Trots att du ser personen i fråga så blir ditt svar nämen gisse, jag vill inte bli någon Arnold Schwarzenegger. Tänkt vad jobbigt livet skulle bli då, nä jag är nöjd med mitt liv som det är. Lite ont här och var har väl inte skadat någon.

Kim tittar förvånat på dig, och funderar över hur tänkte du nu? Hur skulle du kunna tro att du kommer att bli en AS, genom att köra styrketräning två gånger i veckan? AS vet vi alla har tränat stenhårt under så många år, och han är enormt extrem.

Så varför gör du den liknelsen?

Kim orkar inte ens kommentera denna märkliga kommentar. Utan säger ok det är ditt liv, du gör som du vill.

Jag tror du enbart kan instämma med mig, att det finns inte på kartan att någon skulle kunna bli en AS genom att styrketräna två gånger i veckan. Det behövs så mycket mer, men ändå om vi byter ut den fysiska träningen mot den mentala. Så är det många som hamnar här, i sina tankar och kommentarer.

För säg att du möter Kim, och där hen nu berättar att han tränar sin mentala hälsa. Hen har börjat gå hos en walk and talk coach för att få prata om livet, men även börjat på ett YAPS pass. För att lugna den inre stressen och få en härlig Self Care Stund. Detta har hen kunnat ta på friskvårdsbidraget, så bra.

Nu kommer din reaktion i liknelse med AS, trots att du ser hur välmående Kim är och där du tom är lite avundsjuk. Nämen, att gå till en hjärnskrynklande och bli så där positiv. Nä, det är absolut inte din grej, det kan ju rent av bli farligt. Tänkt hur skulle det bli?

Nä, att må bra mentalt det är absolut inte din grej. Du sopar hellre dina problem under mattan, och fortsätter knapra dina antidepressiva tabletter.

Så min fråga idag är, hur tänker du egentligen?

Det finns liksom inte på kartan, att du kommer att bli en mental AS om du börjar träna din mentala hälsa ett par gånger i veckan? För att bli så extremt mentalt, som AS är muskulärt då krävs det enormt arbete.

Idag tycker jag att den mentala hälsan har ett riktigt dåligt rykte, men varför? Vad är det för mentalitet, som vi mobbar oss med? Jag tänker varför är det så naturligt, att vi ska stressa till max? Varför är det självklart för så många att en dålig självkänsla, det är naturligt och det är så vi ska leva?

Jag tänker är det inte dags att börja ta hand om hela vårt välmående.

Så vad innebär mental hälsa?

Jo, det handlar om tankar och känslor. Något som verkligen kan ställa till det för oss, och där gamla sanningar gärna håller oss inlåsta i en liten bur. Kanske var det en sanning som inte ens var sann, när den dök upp i tonåren. En sanning som trots alla år, sitter kvar med Karlssons klister.

En sanning som du gärna föder, med fler sanningar som inte hellre är sanna. Det finns så många tankar och känslor, som vi fick i unga år som ännu sitter kvar trots åldern höst.

Så varför fortsätter vi som vi gör? Då du faktiskt skulle kunna bearbeta all dina tankar, och känslor till något mera välmående. Så hur länge ska det ta innan du kommer att inse och förstå, att du har fått en gåva som är ditt liv? En gåva där du kan göra så mycket gott, både för dig själv och dina medmänniskor.

Så vad skulle hända om du vågade? Vågade börja ta reda på vem du är egentligen är utan alla dina sanningar, som inte är sanna? Tänkt om du skulle hitta ditt sanna jag, om du vågade börja skrapa på ytan.

Så hur stor tror du möjligheten skulle vara att du hittade en AS därinne? Inte så stor, utan du skulle hitta dig själv.

Enbart en underbar och härlig person, som du är värd att vara.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson