

Fysisk aktivitet – eit bidrag til eit betre liv

velkomen til turmarsj ved Bekkjavatnet, Førde, onsdag 19. oktober 2005



Alle menneske opplever glade og triste dagar. Sorg, frustrasjon og å vere nedstemt er ein like naturleg del av livet som lukke og glede. For å takle det vanskelege, treng vi ei god psykisk helse.

- Fysisk aktivitet er som gode karameller - dei gode opplevingane ein får ved å trimme og vere i naturen kan ein suge på i lang tid (tidlegare kliniksjeff, psykiater Egil W. Martinsen).
- Fysisk aktivitet handlar om å samle på gleder som motvekt til motgang og problem.

Det kan vere hjelp til sjølvhjelp som er bra for kropp og sjel.

Mange erfarer kor godt det er å kjenne at kroppen fungerer og å glede seg over fysisk aktivitet.

Dersom kvardagane er prega av mykje stillesitting, er det svært viktig med fysisk aktivitet:

- Mosjon gir velvære og energi til å meistre utfordringar i kvardagen.
- Fysisk aktivitet er ein fin måte å vere saman med andre og å ha det moro.
- Bevegelse er ei kjelde til glede, livsutfalding og positive meistringsopplevingar
- Fysisk aktivitet påverkar humøret, reduserer stress og mange erfarar at sjølvbildet vert styrka.

Vår kropp er skapt for bevegelse og forskning viser at tilrettelagt fysisk aktivitet er gunstig for mange med psykiske problem. Offentlege dokument som St. melding 16 – "Resept for et sunnere Norge" "Folkehelsemeldingen, Opptrappingsplanen" (forslag til tiltak 2003 – 2006) og "Handlingsplan for fysisk aktivitet" (Sammen for fysisk aktivitet) støtter dette og tiltak knytt til fysisk aktivitet.

**VERDENSDAGEN FOR
PSYKISK HELSE**



Psykisk helse
1999 - 2008

Årets tema: barn,
familie og nettverk

Motivasjon

Vi veit at dørstokkmila er lang. Første skritt er å kome ut av godstolen og kjenne kva dette gir. Trening gir velvære og auka sjølvtilit og alle andre positive effektar aukar etter kvart. For at trening skal bli varig, må motivasjonen kome innanfrå gjennom gode opplevingar. Rutine i treningsarbeidet gir struktur i kvardagen. Trening gjer det lettare å ta ansvar for eiga helse.

Regelmessig fysisk aktivitet:

- forebyggjer ei rekkje sjukdommar og lidingar
- gir glede, overskot, trivsel og sosialt samhald

Du må trene regelmessig for å få effekt. Trening er ikkje som å setje pengar i banken og ta ut etter behov. Rådet for fysisk aktivitet og ernæring tilrår ein halv time aktivitet kvar dag, eller 3 x 10 minuttar. Så lite skal til for å få helseeffekt.

Hugs; det er ikkje viktig kva du gjer, men at du gjer noko!
(tidlegare maratonløpar Grete Waitz, 2005)

Turmarsjen er vårt bidrag til å fremme fysisk og psykisk helse i høve Verdensdagen for psykisk helse.



Psykisk helsevern
Helse Førde

Vi ynskjer deg velkommen til ein fin dag i naturen!

Helsing

Truls Bilet
Klinikkisjef

Unn Hege Johannessen
Helsesportpedagog

Liv Aalen
Fysioterapeut

