

Andleg heilsa og vellíðan

Andleg heilsa og líðan er okkur öllum afar mikilvæg og því er nauðsynlegt að gefa henni gaum, rækta hana og efla alveg jafnt og líkamlega heilsu. Á undanförunum árum hefur orðið mikil vakning varðandi heildræna heilsueflingu þar sem áhersla er lögð á andlega, líkamlega og félagslega vellíðan auk lífsgæða. Vellíðan er því stór hluti af heilsu en komið hefur fram að vellíðan, hamingja og jákvæðar tilfinningar geta haft ýmis áhrif og skipta miklu máli fyrir heilsu okkar.



Ýmsar aðferðir hafa verið skoðaðar og hér verður fjallað um nokkrar sem sýnt hefur verið fram á að geti aukið vellíðan og lífsánægju.

1. Það fyrsta sem má nefna er mikilvægi þess að mynda tengsl og rækta samskipti við annað fólk t.d. fjölskyldu, vini og vinnufélaga.
2. Það er vel þekkt að hreyfing hefur jákvæð áhrif bæði fyrir líkamlega og andlega heilsu. Þá er nauðsynlegt að finna hreyfingu sem hentar og þú hefur gaman af sama hvort það er útivist, dans, hreyfing í líkamsræktarsal eða eitthvað annað.
3. Að taka eftir, er annar þáttur sem skiptir máli en það felur í sér að veita veröldinni og lífinu í kringum sig aukna athygli. Núvitund er nýleg aðferð sem getur hjálpað okkur að vera meðvitaðri og njóta augnabliksins betur.
4. Að halda áfram að læra er einnig mikilvægur þáttur. Það er skemmtilegt að prófa nýja hluti og ánægjulegt að ná nýjum og spennandi markmiðum.
5. Sýnt hefur verið fram á það að velvild og góðvild í garð annarra auki andlega vellíðan þ.e. að gera eitthvað fallett fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Velvild í eigin garð er einnig mikilvæg þ.e. að sýna sjálfum sér hlýju og skilning í stað dómhörku.
6. Þakklæti er grundvallarþáttur í mörgum inngripum tengt því að ná og viðhalda vellíðan og eru ýmsar þakklætisæfingar til. Ein þeirra nefnist 3 góðir hlutir. Þessi æfing er mjög einföld og felur í sér að nefna 3 góða hluti sem áttu sér stað þann daginn.
7. Að þekkja og nýta styrkleika sína er einnig afar mikilvægt. Með því upplifum við aukna orku, sátt og tilgang auk þess sem það getur haft jákvæð áhrif á frammistöðu okkar og starfs- og lífsánægju.
8. Að gera hluti sem gleðja okkur og veita okkur ánægju skiptir líka miklu máli ásamt því að taka eftir því jákvæða og efla jákvæða þætti lífsins.

Þetta eru dæmi um einfaldar aðferðir sem gagnlegt getur verið að hafa í huga en með því að efla og rækta vellíðan er hægt að hafa ýmis jákvæð áhrif á heilsu, líðan og lífsgæði.

Úlfhildur Fenger, hjúkrunarfræðingur.