

Livet bliver ikke *genudsendt*

Vi danskere tilhører den mest privilegerede promille af verdens befolkning. Alligevel klager flere og flere over stress. Hele Danmarks TV-læge, Peter Qvortrup Geisling, minder om, at vi skal huske at pleje vores mentale sundhed.

· Af Lone Drejet

”Der er en modreaktion i gang i disse år. Et stigende antal danskere søger ud til yderområderne af landet, hvor der er fri natur, og hverdagen kører i et andet tempo end det, man kender fra de store byer. De gør det som en modreaktion til de seneste tre-fire generationers tiltagende fokus på økonomi og materialisme. De er blevet opmærksomme på, at det ikke er penge, der gør lykkelig,” fortæller TV-læge, Peter Qvortrup Geisling, der den 21. oktober holdt foredrag for Osteoporoseforeningens medlemmer i Frederikshavn.

Indlægget handlede ikke mindst om mental sundhed og om at få så meget ud af livet, mens vi er her.

Hæld oplevelser på

”Og det er nemmest, hvis man holder sig fysisk og mentalt sund,” fastslår Peter Qvortrup Geisling, der mener, at der ofte godt kan mangle lidt balance på det punkt.

”Det er som om fysisk sundhed – ikke mindst hvad angår kost og motion – er blevet en religion for mange mennesker. Men at leve af økologiske grøntsager er ikke en garanti for et langt og sundt liv. Ud over at forsøge at leve

nogenlunde efter de officielle sundhedsråd om kost, rygning, alkohol og motion er det nemlig mindst ligeså vigtigt at pleje sin mentale, spirituelle og følelsesmæssige sundhed. Der skal hældes gode oplevelser ind i livet,” fortsætter han.

”**Vi lever i en tid, hvor man gerne vil have kontrol – også med sit helbred**

Den australske sygeplejerske Bronnie Ware spurgte for nogle år tilbage mennesker, der var døende, hvad de fortryder mest. Blandt det, der lå højest på listen var, at man ville ønske, at man ikke havde arbejdet så meget.

”Det er tankevækkende, for arbejde og stress følges ofte ad, og andelen af danskere, der føler sig stressede, er stigende. Stress er ifølge WHO den sygdomskategori, vi kommer til at bruge flest penge på i de kommende år. Bronnie Wares undersøgelse

er en påmindelse om, at vi har brug for at blive mindet om betydningen af vores mentale sundhed,” siger Peter Qvortrup

Geisling og understreger, at der kan være mange andre årsager til stress end arbejde. For eksempel bekymringer om økonomi og privatliv, sygdom eller angst for sygdom og smerter. Og corona måske.

DET FORTRYDER VI:

Den australske sygeplejerske Bronnie Ware spurgte for nogle år tilbage mennesker, der var døende, om, hvad de fortryder mest. De svar, der oftest gik igen, var:

- Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så hårdt.
- Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, som var tro mod mig selv, og ikke det som andre forventede af mig.
- Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser.
- Jeg ville ønske, at jeg havde holdt kontakten med mine venner.
- Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv være mere lykkelig.



Peter Qvortrup Geisling, som i sidste måned holdt foredrag for Osteoporoseforeningens medlemmer i Frederikshavn, satte for tre år siden fokus på knogleskørhed i DR-udsendelsen Sundhedsmagasinet. En række politikere, der var inviteret med i programmet, takkede ja til en knogleskanning. Det hjalp knogleskørhed højere op på den politiske dagsorden og blev blandt andet startskuddet til Sundhedsstyrelsens kortlægning af osteoporoseområdet i Danmark, som blev offentliggjort i november 2018. Foto: Jonathan Hammershøj.

”Det er svært at sige noget generelt om, hvad man kan gøre ved det. Men måske kan det sommetider hjælpe, hvis vi bliver bedre til at sætte tingene i perspektiv.”

Frygten for helbredet

”Vi lever i en tid, hvor man gerne vil have kontrol – også med sit helbred. Det er selvfølgelig godt, bare grænsen bør gå ved sund fornuft,” fortsætter han.

”Basalt set er det jo sådan, at lever man nogenlunde sundt, og er man derudover lidt opmærksom på advarselstegn eller hvis kroppen ikke opfører sig helt, som den plejer, så er man som regel ganske godt stillet fysisk. Man kan jo fejle alt muligt, men tænker man for meget på alt det, der kan ramme en, risikerer man at miste blikket for alt det gode og positive i livet. Man skal ikke gå rundt og være sygdomsangst, og man skal heller ikke fokusere al sin energi på en eventuel diagnose. At have knogleskørhed, for eksempel, er en brik i ens sundhedspuslespil, men den brik skal

have en passende størrelse, så man sørger for at give sig selv plads til at fokusere på det, der har med ens mentale sundhed at gøre: For eksempel at høre god musik, læse bøger, og være

sammen med mennesker, der betyder noget for en. Kort sagt skal man huske også at nyde livet, for vi lever kun én gang. Livet bliver ikke genudsendt!”

SÅDAN HAR VI DET:

- Mere end otte ud af ti danskere vurderer deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt (83,2%). Det er et fald på 1,8 procentpoint siden 2010.
- I alle aldersgrupper er andelen med dårligt fysisk helbred større blandt kvinder (13,3 %) end blandt mænd (9,3 %). Andelen stiger med stigende alder for både mænd og kvinder. Siden 2010 er andelen med selvrapporтерet dårligt fysisk helbred steget med 1,3 procentpoint.
- Andelen med dårligt mentalt helbred er større blandt kvinder (15,5 %) end blandt mænd (10,9 %). Siden 2010 er der sket en stigning på 3,2 procentpoint i andelen med dårligt mentalt helbred. Blandt personer på 75 år eller derover er andelen dog uændret i perioden.
- Andelen med højt stressniveau er større blandt kvinder (29,0 %) end blandt mænd (21,0 %). Stress omfatter både private og arbejdsmæssige faktorer. Siden 2010 er der sket en stigning på 4,3 procentpoint i andelen af danskere med et højt stressniveau.

Kilde: Danskernes Sundhed • Den Nationale Sundhedsprofil 2017