# Hälsa

Hälsa brukar delas in i tre kategorier:

* Fysisk hälsa
* Psykisk hälsa
* Social hälsa

**Fysisk hälsa** handlar om kost, motion/träning, vila, hygien och bruk/missbruk.

**Psykisk hälsa** handlar om självbild, självförtroende, tålamod och en känsla av att vara värdefull, vilket bidrar till inre kraft och frid.

**Social hälsa** handlar om relationen till familj, vänner och de man möter i sin vardag. För att bibehålla en god social hälsa behöver man gemenskap, delaktighet och få bekräftelse i en grupp.



### Fysisk hälsa

Den fysiska hälsan handlar om hur vi människor tar hand om vår kropp. Alltifrån vad vi äter, hur mycket vi rör på oss, hur vi tränar och hygien till att lyssna på kroppens signaler. Det sistnämnda för att kunna vila kroppen vid rätt tillfällen, och därmed undvika skador eller sjukdomar. När du rör på dig blir du pigg, glad, får bättre koncentrationsförmåga och starkare kropp. Du får helt enkelt mer kraft och ork att satsa på det du vill göra i livet! Fysisk aktivitet gör dig också trött och hungrig på ett naturligt sätt, vilket gör det lättare för dig att skaffa dig bra sömn- och matvanor. Du som är ung behöver röra på dig minst en timme varje dag. Det är den sammanlagda tiden du rör på dig som räknas - när du går till skolan, cyklar till kompisen, går på staden och så vidare. Det är också viktigt att inte sitta stilla mer än 2 timmar i sträck.

## Psykisk hälsa

Psykisk hälsa kan innebära olika saker. Några exempel är:

* Hur vi mår känslomässigt.
* Hur vi klarar av den press som vi dagligen tampas med.
* Hur vi klarar av motgångar och går vidare i livet.

Stress är ett exempel på något som vi alla drabbas av och den kan vara både positiv och negativ. Vardagshändelser, sjukdom, ekonomiska problem – listan på orsaker till stress kan göras lång. Långvarig stress påverkar vår psykiska hälsa negativt.

### Vad kan vi göra för att behålla god psykisk hälsa?

Vi är alla olika och vi utvecklar egna metoder som hjälper oss att må bättre när vi är stressade, ledsna eller olyckliga. Några lyssnar på musik för att koppla av, andra tycker om att motionera. Goda matvanor och sömn hjälper oss också att hantera stress. Att ha någon du känner förtroende för att tala med om dina problem är också viktigt. Psykisk ohälsa kan ses som ett avbrott i vårt psykiska välmående, på samma sätt som en fysisk sjukdom är ett avbrott i vårt allmänna hälsotillstånd. Ibland varar detta ”avbrott” bara en kort tid och sedan mår vi bra igen. Psykisk ohälsa påverkar hur vi tänker, känner oss, uppför oss och hur vi ser på vår omvärld. En del psykisk ohälsa hänger ihop med känslor som alla människor har, som att vara ledsen eller att uppleva ångest. Ibland blir dessa känslor så starka och varar under så lång tid att de blir svåra att bära och kontrollera. När känslor blir överväldigande kan de hindra människor från att fortsätta leva ett normalt liv. Den psykiska hälsan kan beskrivas med ord som glädje, trygghet, säkerhet, en inre, positiv kraft. Vi känner oss värdefulla, får lust att leva och ta kontakter med människor runt omkring oss.

### Sömnen påverkar vår hälsa

Genom att sova tillräckligt är det lättare att leva sunt. Trötthet, huvudvärk och grinigt humör är ofta tecken på för lite sömn. När du sover som djupast frisätts tillväxthormon i din kropp. Det gör så att du växer. För lite sömn gör det svårare för din kropp att utvecklas och om du tränar mycket får du inte heller ut lika stor effekt av det. Tillräcklig sömn stärker din kropp mot förkylningar och andra infektioner. Det är också därför som det är så bra att sova när du är sjuk, kroppen får en chans att tillfriskna snabbare då.

När du sover jobbar din hjärna vidare med det du lärt dig under dagen. Speciella fakta om årtal och händelser förstärks och tränas in när du sover. En god natts sömn före till exempel ett historieprov kan alltså vara ett bra tips!

***Sömntips:***

* Försök sova minst 8 timmar per natt
* Lägg dig vid ungefär samma tid varje kväll.
* Rör dig mycket under dagen.
* Träna inte för sent på kvällen.
* Stäng av TV:n eller datorn och lägg ifrån dig telefonen och surfplattan en stund innan du ska sova.
* Stäng av mobilen när du sover.
* Sov i ett så mörkt och tyst rum som möjligt.

## Social hälsa

En annan viktig del för att jag ska må bra är de relationer jag har till personer i min omgivning. En stor del av vår personliga utveckling och hur vi formas till den person vi är sker i samverkan med vår omgivning. Under uppväxten är det först vår familj som spelar en viktig roll, sedan kompisar, skolan och i vuxen ålder även arbetskamrater. Även personer vi stöter på inom ramen för fritidsintressen, när vi går på kurs och liknande påverkar oss. Människor som finns i vår omgivning brukar kallas för socialt nätverk. Ofta har vi några personer som är extra betydelsefulla för oss, och som vi när vi exempelvis ska göra en livsstilsförändring eller ställs inför svåra val kan ge oss socialt stöd. Andra saker som hänger ihop med sociala faktorer är trygghet och trivsel. Du kan säkert komma på tillfällen, miljöer eller personer där du känt dig mindre bekväm liksom situationer där du har mått väldigt bra, även om en del i livet inte fungerat på topp just då. Interaktionen med andra människor, samspelet i grupper och problemlösning och konflikter hänger också samman med hur de sociala faktorerna påverkar oss och vår hälsa.