VIDEO #1



“Når det er tankerne og følelserne, der har styr på os, og ikke omvendt, er resultatet psykisk lidelse.”

Kilde: Anders Sørensen, Cand. psych. Det nordiske Cochrane Center, Rigshospitalet

Matt. 26:36-39

“Da kom Jesus med dem til et sted, der hedder Getsemane, og han sagde til disciplene: »Sæt jer her, mens jeg går derhen og beder.« Så tog han Peter og de to Zebedæussønner med sig.

Matt. 26:36-39

Og han blev grebet af sorg og angst. Da sagde han til dem: »Min sjæl er fortvivlet til døden. Bliv her og våg sammen med mig!« Og han gik lidt længere væk, faldt ned på sit ansigt og bad.

Matt. 26:36-39

“Min fader, hvis det er muligt, så lad dette bæger gå mig forbi. Dog, ikke som jeg vil, men som du vil.

1. Sætter ord på det han føler
2. Søger fællesskab
3. Retter sin opmærksomhed opad
4. Overgiver sin fremtid til Gud



Hvad er psykisk mistrivsel?

“Psykisk sundhed er en tilstand af trivsel, hvor du kan udfolde dine evner, kan håndtere dagligdagens udfordringer og stress samt indgå i fællesskab med andre”

Kilde: WHO

Mistrivsel
Kortvarigt nedsat trivsel

Lidelse
Længere varende nedsat trivsel

Sygdom
Kronisk nedsat trivsel

”

- Ifølge Sundhedsstyrelsens egne tal fra 26. jan 2023 oplever 43% af dansker at blive ramt af en psykisk lidelse i løbet af livet.



Stress

“Stress er en ubalance mellem krav og forventninger og de resurser, vi oplever at have på den anden side.”

Kilde: Bo Netterstrøm, Stress og arbejde



Angst

“Angst er hvis en frygtreaktion er ude af proportion med den reelle fare.”



Depression

“Depression er hvis en person er vedvarende nedtrykt, har nedsat lyst, energi, interesse, og er mere træt end normalt.”

- Troen på Gud gør os ikke immune for psykisk lidelser
- Sætter ord på det han føler
- Søger fællesskab
- Retter sin opmærksomhed opad
- Overgiver sin fremtid til Gud

- Vi så på, forskellen mellem mistrivsel, lidelse og sygdom
- Sidst i videoen lærte vi at stress, angst og depression ikke er nye lidelser

VIDEO #2


Årsagen til at nogle mennesker udvikler og vedligeholder psykisk lidelse



RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet