

HÖRSEL & PSYKISK HÄLSA

Stöd i vardagen



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Psykosociala
förbundet

NEDSATT HÖRSEL KAN PÅVERKA DIN PSYKISKA HÄLSA PÅ OLIKA SÄTT

Det kan vara ansträngande och uttröttande att försöka hänga med i samtal. Detta kan leda till frustration och bidra till att man drar sig undan och isolerar sig.

Att anstränga sig att lyssna kan bidra till kognitiv belastning, vilket ökar risken för demens.

Hörselproblem kan utgöra en stressfaktor, vilket leder till att man spänner sig.

Det kan vara svårt att acceptera att man inte hör och anpassa sig till en ny vardag.



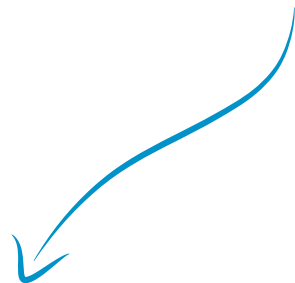
Den psykiska hälsan kan stärkas och egna färdigheter i psykisk hälsa kan övas upp – i vilken ålder som helst.

Det är naturligt att uppleva tillfällig psykisk belastning vid utmanande livssituationer eller förändringar i vardagen.

Psykisk hälsa är en resurs och en väsentlig del av hälsan och välbefinnandet samt funktionsförmågan. Psykisk hälsa utgör en förutsättning för ett fungerande vardagsliv, god livskvalitet och balans i livet.

God psykisk hälsa kännetecknas av:

- Resurser att hantera motgångar
- Tillfredsställande sociala relationer
- Möjligheter att påverka sitt eget liv
- Hoppfullhet och livskompetens
- En positiv uppfattning om sig själv



SÅ KAN DU STÄRKA DIN PSYKISKA HÄLSA !

Vi kan alla stärka vår psykiska hälsa genom att ta hand om vårt välbefinnande. Små dagliga insatser kan hjälpa en att möta vardagens utmaningar och olika situationer i livet. Att främja sin psykiska hälsa är inte detsamma som att förebygga psykisk ohälsa.

Var och en kan främja sin psykiska hälsa genom att göra saker som sköter om det psykiska, fysiska, sociala och andliga välbefinnandet.

1. PSYKISKA

Öva upp din känslokompetens, berätta hur du mår för andra.
Hur upplever du din omgivning?
Vad är viktigt för dig?

3. SOCIALA

Vi mår ofta bra av att umgås med andra.

2. FYSISKA

Motion gör gott även för den psykiska hälsan.

4. ANDLIGA

Gör saker som känns meningsfulla.

GRUNDPELARE FÖR VÄLBEFINNANDE I VARDAGEN

Hur du mår i din vardag inverkar på det psykiska välbefinnandet. Vardagsrutiner och regelbunden dygnsrytm främjar din övergripande hälsa men även din psykiska hälsa.

Må bra-handen



Källa:

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Finns det tillräckligt av dessa saker i ditt liv?

Vilka saker skulle du ändra på i din vardag?

MÅ BRA-TIPS FÖR DIG MED NEDSATT HÖRSEL

LYSSNA PÅ DIG SJÄLV

Stanna upp och fundera över hur du mår.

HÅLL KOMMUNIKATIONS-PAUSER

Testa att stänga av hörapparatens ibland och vila öronen.

HÅLL LJUDPAUSER

Mycket ljud i omgivningen kan vara ansträngande.

BLI INTE ISOLERAD

Håll fast vid vardagsrutiner, håll kontakt med vänner och närstående.

KAMRATSTÖD

Träffa andra med hörselnedsättning och utbyt erfarenheter. Det kan minska känslor av ensamhet.

TA HAND OM DIN ORK

Kom ihåg att röra på dig tillräckligt, slappna av samt vila och sova tillräckligt.

BEGRÄNSA DIG INTE

Gör det som ger dig välbehag. Använd kommunikationshjälpmedel i situationer där det är svårt att höra. Berätta för din omgivning att du har nedsatt hörsel.



NÄR SÖKA HJÄLP?

Om du upplever nedstämdhet, oro eller ängslan under en lång period kan det löna sig att tala med en utomstående.

Tveka inte att söka hjälp om du är orolig över ditt eget eller en närståendes mående.

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

Erbjuder stöd och rådgivning, samt psykosociala kurser för personer som behöver återhämtning och kamratstöd.

www.fspc.fi

KRISTELEFON, MIELI RY

Svenskspråkig kristelefon:
09 2525 0112

Telefonjouren är öppen:
mån och ons kl. 16-20
tis, tors och fre kl. 9-13.

Den finskspråkiga kristelefonen håller öppet alla dagar hela dygnet på telefon 09 2525 0111.

www.mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/kristelefon/

KYRKANS SAMTALS-TJÄNST

Öppen varje dag kl. 20–23.

Tfn. 0400 22 11 90.

Chatt öppen mån – ons kl. 19–21.

Nätmeddelanden kan skrivas när som helst på:

www.evl.fi/kyrkanssamtalstjanst

SOLMUSSA-CHATTEN, MIELI RY

Öppen mån-tors kl. 15-19.

Utbildade stödpersoner samt professionella inom social- och hälsovårdsbranschen svarar i chatten.

www.mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/samtalsstod-pa-natet



Vid akuta fall ska man alltid kontakta 112

Se www.horsel.fi
för fler stödresurser

KÄLLOR

Barbara Canlon, Gerhard Andersson, Läkartidningen. 2020,117:20043, Hörselskadades Riksförbund, Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, 1177.se, m.fl.

Livskunskap för psykisk hälsa – Psykiska första hjälpen. Föreningen för mental hälsa i Finland (2014)

Gates G, Mills J (2005). Presbycusis. Lancet 366:1111–1120.

Institutet för hälsa och välfärd - Thl <https://thl.fi/sv/web/psykisk-halsa/framjande-av-psykisk-halsa>

Lemke U and Scherpiet S (2015) Oral communication in individuals with hearing impairment—considerations regarding attentional, cognitive and social resources. Front. Psychol. 6:998. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00998

Loughrey DG, Kelly ME, Kelley GA, Brennan S, Lawlor BA. Association of age-related hearing loss with cognitive function, cognitive impairment, and dementia: a systematic review and meta-analysis. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg 2018; 144: 115–26.

Läkartidningen (2020,117:20043) Hörseln påverkar hela livet.

Polku, H., Mikkola, T., Portegijs, E., Rantakokko, M., Kokko, K., Kauppinen, M., & Viljanen, A. (2015). Life-space mobility and dimensions of depressive symptoms among community-dwelling older adults. Aging and Mental Health, 19 (9), 781-789. doi:10.1080/13607863.2014.977768

Psykosociala förbundet <https://www.fspc.fi/radgivning/om-psykisk-halsa>

Psykporten

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/mentalvardstjanster>

Uchida Y, Sugiura S, Nishita Y, Saji N, Sone M, Ueda H. Age-related hearing loss and cognitive decline - The potential mechanisms linking the two. Auris Nasus Larynx. 2019 Feb;46(1):1-9. doi: 10.1016/j.anl.2018.08.010. Epub 2018 Sep 1. PMID: 30177417.

Utgiven med understöd av Stiftelsen 7:nde Mars Fonden

Utgivare: Svenska hörsselförbundet, Psykosociala förbundet

Sakgranskning: Johanna Cresswell-Smith



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Psykosociala
förbundet