

nyanser: Ta et valg om å gi slipp på noen av de indre forventningene og akseptér de mørke dagene, skriver Mathias Velten. FOTO: TROND LILLEBO

Egenverdi og psykisk helse

Iblant er ikke livet så perfekt.

Mathias Velten

Publisert: 10.10.2015 04:00:06

Oppdatert: 10.10.2015 07:27:40

MENINGER

«Per har ikke turt å se i speilet så lenge han kunne huske. Når han pusset tennene om kvelden, så han ned for ikke å møte sitt eget blikk.

Det var kanskje for at han var redd for at det skulle være noe nakent og sårt der, som ville gjøre han opprørt over hvordan han egentlig hadde det.

Han hadde vært sliten og nummen i kroppen så lenge, at han var usikker på om han var til stede på jobben. De andre på jobben sa ikke så mye til han lengre i pausene, men han sa jo ikke så mye selv heller.

Det var både godt og vondt å kunne dra hjem fra jobb, låse seg inn i stillheten i leiligheten. Der var det ingen som kunne se tårene som plutselig kunne komme. Bortsett fra speilet da».

Lørdag 10. oktober er verdensdagen for psykisk helse. Årets tema er «Egenverd og psykisk helse», med ekstra fokus på gutter og menns psykiske helse.

«Per» er en oppdiktet person, men som har en historie som kunne vært reell. Jeg har møtt flere «Per» i terapirommet, som er på jobb og tilsynelatende fungerer i tilværelsen, men har lite nettverk og lever på en følelse av bare å eksistere.

Det har heldigvis blitt mer åpenhet rundt psykiske lidelser de siste årene. Men psykisk helse er mer enn sykdommene psykiske lidelser. Selvtillit, gode relasjoner til andre og opplevelse av egenverd er også viktige faktorer i ens psykisk helse.

Hadde «Per» sett i speilet, kunne han blitt minnet på ensomhet og det han ikke trengte – nemlig å bli minnet på følelsen av å være mislykket.

«Per» føler kanskje at han ikke lever opp til andres forventning, men feiler kanskje størst i forventningene han setter til seg selv.

Å streve etter noe en ikke er, som for eksempel ønske om å være lykkelig når en er ulykkelig, tydeliggjør sannsynligvis hvor mye en mislykkes i å oppnå det.

Jeg tror at ved å ta et valg om å gi slipp på noen av de indre forventningene en har og å akseptere de mørke dagene som en del av nyansene i livet, kan en få det bedre med seg selv.

Det å ikke strekke til, føle seg ensom og mislykket, er uunngåelig en del av livet det også.

Jeg tror med en slik erkjennelse, kan «Per» frykte mindre det som er i speilet. Det høres kanskje ut som noirpregede tanker, men å akseptere også de ubehagelige og mørke sidene i ens liv, kan føre til at de mister sin kraft.

Jeg tror på at vi mennesker utvikler oss i relasjon med andre. Vi mennesker er dårlige tankelesere, så måten å få andre til å forstå hvordan vi har det er å snakke om det til andre.

Jeg håper at det skal bli mer «tillatt» å snakke åpen om at livet iblant ikke er så perfekt.

Med ønske om en ærligere dag.

SISTE NYTT:

- // [Politiet fikk lange ører midt i lunsjpausa](#) // [Skutt politimann \(45\) takker kollegaen som reddet livet hans](#)
- // [Se Rinkside direkte før kampen](#) // [Storhamar-Lørenskog på Rinkside](#)
- // [Full uenighet om skyld etter hundedrap](#)

ANNONSE

KOMMENTARER

HA inviterer deg til å dele informasjon, argumenter og synspunkter. Vi ønsker fullt navn, noe som gjøre det mer interessant for andre å lese det du skriver. Vi vil ikke ha trakassering, trusler eller hatske meldinger på h-a.no. Falske profiler blir utestengt. Vi setter pris på at du holder en saklig og respektfull tone. Husk at mange leser det du skriver. Vennlig hilsen Ole Kristian Lyngstad, digitalredaktør i HA. Les mer om vår moderering -> [her](#)

0 Kommentarer Hamar Arbeiderblad

 Logg inn ▾

 Anbefal  Del

Beste først ▾




Vær den første til å kommentere.

OGSÅ PÅ HAMAR ARBEIDERBLAD

HVA ER DETTE?


Full uenighet om skyld etter hundedrap

3 kommentarer • for 6 timer siden

 R Freewayflyer — I dagens avis sier jo eieren av den lille bikkja at den angrep schæferen først. Da er det vel ok at den forsvarte seg ...


Ajeti og Idris usikre

3 kommentarer • for en dag siden

 Viktor — Ajeti og Jagne kan bli et spiss-par med høy og effektiv målscorer-status neste sesong. For øvrig registrerer jeg at Idris ...


Mindre penger enn vanlig

Én kommentar • for 2 dager siden

 Jan Haugen — 38 MILLIONER kostet denne aksjonen. NRK tok 3.7 millioner betalt - "organisatorene" fikk lønn, reise penger etc ...

Bergersen vil teste Jendal

40 kommentarer • for 3 dager siden

 Arne Johansen — Jeg er på treningsfeltet ofte og ser treningene til Hamkam, og har selvfølgelig også noen korte samtaler med ...

 Abonnér

 Legg Disqus til på din nettside

 Personvern

DISQUS

Kundeservice: [Bestill abonnement](#) // [Omdressering](#) // [HA-kortet](#) // [Reklamasjon eller klager](#) // Annonser i HA: [Bedrift](#) / [Privat](#)
Logg inn på: [eAvis](#) // [Mitt abonnement](#)

Tips HA

SMS: hatipset til 1963
MMS: hatipset til 1963
E-post: tips@h-a.no
Gå til tips-siden

Kontakt oss

Telefon: 02318
Grønnegata 64, Pb. 262, 2302 Hamar
Redaksjonen: E-post: red@h-a.no // **Se alle ansatte**
Reklameavdelingen: E-post: annonse@h-a.no // **Se alle ansatte**
Abonnementsavdelingen: E-post: abo@h-a.no

Følg oss



Hamar Arbeiderblad AS er en del av
Hamar Media konsernet. [Les mer](#)

Sjefredaktør: **Carsten Bleness**
Digital redaktør: **Ole Kristian Lyngstad**

Nyhetsredaktør: **John Arne Holmlund**
Sportsredaktør: **Rune Steen Hansen**

Utviklingsredaktør:
Anne Ekornholmen



HA arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. HA har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.

[Ta meg til mobilutgaven](#)

[Til toppen](#)