

Andleg heilsa

Fyrsta skrefið er að svara nokkrum mikilvægum spurningum:

1. Af hverju að bæta og viðhalda andlegri heilsu?
2. Hvað er andleg vellíðan?
3. Er hægt að auka andlega vellíðan?

1. Af hverju að bæta og viðhalda andlegri heilsu?

Til hvers ættum við að verja tíma okkar í að huga að því að efla andlega þrautseigju? Skoðum þrjár helstu ástæðurnar fyrir því.

Fyrsta ástæðan er að lífið getur einfaldlega verið krefjandi. Ýmislegt getur komið fyrir okkur á lífsleiðinni, bæði smátt eða stórt, og öll lendum við í einhverjum erfiðleikum. Þeim má skipta í minniháttar og meiriháttar erfiðleika:

MINNIHÁTTAR ERFIÐLEIKAR

Reynsla sem við verðum fyrir í daglegu lífi, svo sem að reiðast yfir því að fá ekki starf sem sótt var um, finna fyrir einmanaleika eða depurð vegna þess að allir í kringum þig eru uppteknir eða vera með höfuðverk vegna álags. Þetta eru eingöngu nokkur dæmi.

MEIRIHÁTTAR ERFIÐLEIKAR

Miklir erfiðleikar geta verið allt frá því að missa vinnuna, fá alvarlegan sjúkdóm eða standa í skilnaði upp í að missa ástvin. Þetta eru nokkur dæmi en ekki tæmandi listi.

Það er einfaldlega hluti af lífinu, og því að vera manneskja, að lenda bæði í minniháttar og meiriháttar erfiðleikum. Við getum ekki stjórnað lífinu þannig að við komumst hjá þeim og einstaklingsbundið er hversu mikla erfiðleika við tökumst á við í lífinu. En við getum stýrt því hvernig við tökumst á við þá með því að læra að bregðast við þeim á uppbyggilegan og heilbrigðan máta.

Önnur ástæðan er einfaldlega sú að heili okkar þróaðist ekki til þess að hjálpa okkur að líða vel, heldur til að hjálpa okkur að lifa af. Þetta má t.d. skýra með því að skoða þrjú ólík tilfinningakerfi í heilanum:

Tilgangur þeirra allra er að hjálpa okkur að lifa af en hlutverk þeirra eru ólík.

Þrjú ólík tilfinningakerfi heilans

Ógnarkerfi



Drifkerfi



Sefkerfi



Ógnarkerfið



Hlutverk ógnarkerfisins: Að vernda okkur fyrir hættum og ógn. Það virkjast við slíkar aðstæður en getur líka virkjast við ímyndaða ógn, eins og hugsanir.

Einnig getur það verið upptekið við að aðstoða okkur við að tilheyra hópnum. Það getur birst sem áhyggjur af ýmsu, eins og eiga örugglega einhverja sérstaka hluti, fatnað eða að taka örugglega þátt í sömu athöfnum og hópurinn er að gera.

Lífeðlisleg virkni: Möndlungurinn, taugaboðefni eins og kortisól og adrenalín.

Ofvirkni í kerfinu getur valdið kvíða, reiðitilfinningum eða ofsóknaræði.

Drifkerfið



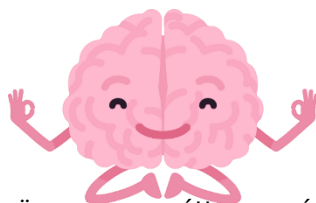
Hlutverk drifkerfisins: Að hjálpa okkur að vera með næg úrræði, til að ná árangri og markmiðum í lífinu. Við finnum fyrir gleði, spennu og ánægju þegar við náum markmiðum og fáum hluti sem gagnast okkur.

Þegar okkur finnst við aldrei ná ásættanlegum árangri eða fá nógu mikið af einhverju þá getur kerfið verið ofvirkt.

Lífeðlisleg virkni: Taugaboðefnið dópamín og verðlaunakerfið í heilanum.

Ofvirkni í kerfinu getur valdið kulnun, áráttuhegðun, fíkn og hvatvísi.

Sefkerfið



Hlutverk sefkerfisins: Að finna fyrir öryggi, vera sátt/-ur og í tengslum við aðra.

Kerfið virkjast þegar okkur finnst við örugg og náin öðrum, sem vekur upp tilfinningar eins og ró og ánægju. Við getum virkjað þetta kerfi með ýmsum leiðum, þ.á.m. í aðstæðum og athöfnum sem ýta undir ró og nánd, og með aðferðum sem kenndar eru í þessu riti. Þetta kerfi jafnar út áhrifin frá hinum tveimur kerfunum.

Lífeðlisleg virkni: Framennisbörkurinn, randkerfið og taugaboðefni eins og oxytócyn og hormónin endórfín.

Of lítil virkni í kerfinu getur valdið einmanaleika, þunglyndi og skorti á tengslum.

Þriðja ástæðan fyrir því að auka og viðhalda andlegri vellíðan er sú að rannsóknir hafa sýnt að þeim sem líður vel andlega eru líklegri til að vera:

Heilbrigðari – eru með betra ónæmiskerfi, lifa lengur, eru með heilsusamlegri lífsvenjur (næring og hreyfing).

Eru í betri tengslum við aðra – Giftast og eru í hamingjusömu hjónabandi, leysa vandamál og vinna með öðru fólki, hjálpa öðrum.

Ná árangri í starfi – Eiga betra með samstarf, ráða við erfiðari verkefni, hafa meiri sköpunargáfu og eru forvitin, setja sér hærrí markmið, hafa hærrí laun.

Mikill ávinningur fylgir því að búa við andlega vellíðan og það er vel þess virði að vinna að því daglega.

Það sem er okkur sameiginlegt er að við getum öll valið hvernig við bregðumst við erfiðleikum og reynslu. Þegar við lendum í erfiðleikum getum við valið viðhorfið sem við höfum til okkar sjálfra og lífsins – og í framhaldinu hvaða hegðun við tileinkum okkur. Við getum valið uppbyggileg og heilbrigð viðhorf, tilfinningar og hegðun gagnvart sjálfum okkur og lífinu.

Það sem við höfum stjórn á: Viðhorf, tilfinningar og hegðun og það er þetta sem við getum unnið með.

Næsta spurning sem við ætlum að svara er:

1. Hvað er andleg vellíðan?

Andleg vellíðan er:

Að líða vel – Að finna almennt fyrir jákvæðum tilfinningum og trúna því að góðir hlutir muni gerast. Vera tilfinningalega stöðug/-ur og hafa næga orku

Og

Að vera vel virk/-ur – að taka virkan þátt í eigin lífi. Að finnast lífið hafi tilgang og vera í jákvæðum og styðjandi tengslum við aðra.

2. Er hægt að auka andlega vellíðan?

Rannsóknir hafa sýnt að með ákveðnum aðferðum getum við á virkan hátt haft áhrif á hugsanir, tilfinningar og hegðun okkar. Og getum þannig aukið og viðhaldið andlegri vellíðan.

Í þessu riti er farið í þessar aðferðir og tekið þátt í þeim á virkan hátt:

Andleg vellíðan er ástand sem allir geta lært að tileinka sér með ákveðnum aðferðum.