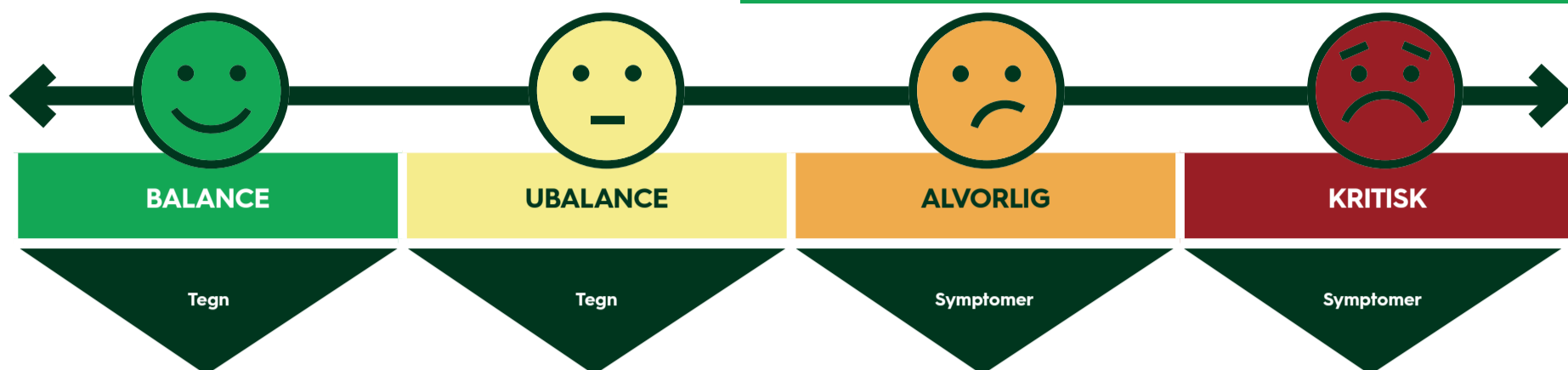


# Mental sundhed · Kontinuummodel

## ER DU I MENTAL BALANCE?

### SÅDAN BRUGER DU MODELLEN

Tegn og symptomer i de forskellige områder kan hjælpe dig til at forstå og tale om din mentale sundhedstilstand. Modellen kan ikke bruges til at stille en diagnose. Vi er forskellige som mennesker, og kan alt efter situation og tilstand bevæge os mellem de farvede områder med mange eller få tegn/symptomer i et eller flere områder samtidigt. Du bør derfor være opmærksom på forandringer, og om de har stået på i en periode. Er du i tvivl, så kontakt egen læge eller søg rådgivning hos 4player.



	BALANCE	UBALANCE	ALVORLIG	KRITISK
<b>HUMØR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale humørudsving</li> <li>• Overvejende rolig</li> <li>• Upåvirket</li> <li>• Selvbehersket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabel</li> <li>• Utålmodig</li> <li>• Nervøs</li> <li>• Ked af det</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrede</li> <li>• Angst</li> <li>• Tristhed meget af tiden</li> <li>• Følelse af håbløshed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vredesudbrud</li> <li>• Angst og/eller panikanfald</li> <li>• Deprimeret</li> <li>• Selvmordstanker</li> </ul>
<b>ADFÆRD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mental balance/kontrol</li> <li>• Præsterer godt</li> <li>• Positiv attitude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flere overspringshandlinger</li> <li>• Glemsom</li> <li>• Besværet præstation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negativ attitude/fremtoning</li> <li>• Præsterer dårligt</li> <li>• Dårlig koncentration</li> <li>• Dårlig beslutningstagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan ikke kontrollere adfærd</li> <li>• Kan ikke koncentrere sig</li> <li>• Kan ikke præstere</li> <li>• Kan ikke udføre opgaver</li> </ul>
<b>SØVN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalt søvnmønster</li> <li>• Sjældent søvnbesvær</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Søvnproblemer</li> <li>• Tankemylder/forstyrrende tanker</li> <li>• Mange drømme/mareridt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rastløs og forstyrret søvn</li> <li>• Tilbagevendende mareridt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sover for meget/for lidt</li> <li>• Kan ikke falde i søvn og/eller blive i søvnen</li> </ul>
<b>FYSIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Godt fysisk velbefindende</li> <li>• Højt energiniveau</li> <li>• Kroppen føles sund og rask</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelspændinger</li> <li>• Hovedpine</li> <li>• Lavt energiniveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forhøjet smerte og ømhed</li> <li>• Forhøjet træthed</li> <li>• Forhøjet udmattelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysiske sygdomme</li> <li>• Konstant træthed</li> <li>• Konstant udmattelse</li> </ul>
<b>AKTIVITET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysisk aktiv</li> <li>• Socialt aktiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindsket aktivitet</li> <li>• Mindsket socialisering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiltagende social tilbagetrækning</li> <li>• Trækker sig tilbage/indad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolation/undgår social aktivitet</li> <li>• Svarer ikke telefonen</li> </ul>
<b>VANER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingen eller mindre stof- og/eller alkoholforbrug</li> <li>• Ingen eller mindre gamblingforbrug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmæssigt og/eller kontrolleret stof- og/eller alkoholforbrug</li> <li>• Regelmæssigt og kontrolleret gamblingforbrug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forhøjet og/eller ukontrolleret stof- og/eller alkoholforbrug</li> <li>• Forhøjet og ukontrolleret gamblingforbrug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afhængig af stoffer og/eller alkohol</li> <li>• Afhængig af gambling eller andet</li> </ul>
<b>Mental sundhed defineres som:</b> "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker"	<b>Forebyg</b>	<b>Sæt tidligt ind</b>	<b>Søg hjælp</b>	<b>Søg hjælp</b>
<small>Sundhedsstyrelsen, 2012</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrér det der er godt for dig og hold fast i det</li> <li>• Bryd udfordringer ned til håndterbare opgaver</li> <li>• Identificér nære relationer og støttepersoner</li> <li>• Fasthold sund livsstil (refleksion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kend dine begrænsninger</li> <li>• Efterlev anbefalinger for sund kost, træning og afslapning</li> <li>• Lær at tage hånd om dine problemer</li> <li>• Identificér og minimér stressfaktorer</li> <li>• Benyt nære relationer og støttepersoner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificér og forstå egne tegn på stress og mistrivsel</li> <li>• Søg social støtte i stedet for at trække dig - tal med nogen</li> <li>• Søg hjælp - kontakt sundhedsudbyder</li> <li>• Søg rådgivning hos 4player for henvisning til professionel hjælp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Søg hjælp - kontakt sundhedsudbyder</li> <li>• Søg krisehjælp</li> <li>• Følg anbefalinger fra sundhedsudbyder</li> <li>• Søg rådgivning hos 4player for henvisning til professionel hjælp</li> </ul>

### KONTAKT DIN 4player-RÅDGIVER

Du er ikke den eneste, der oplever udfordringer, eller kan blive i tvivl om din mentale sundhedstilstand. Vi er klar til at lytte, tage en fortrolig rådgivningssnak og hjælpe dig videre til professionel hjælp. 4player har tavshedspligt.



+45 33 12 11 28



4player@spillerforeningen.dk



www.4-player.dk

### FORETRÆKKER DU ANONYMITET?

#### RING HER:

ANONYM MENTAL HELPLINE  
Alle hverdage kl. 09:00-15:30



Ring +45 53 700 400

### Tilbud & vilkår

4players tilbud er for medlemmer af spillerforeningerne og spillere omfattet af fodboldens overenskomst. Tilbud og vilkår varierer for forskellige grupper. Vilkårene gælder også for brug af anonym helpline. Helpline bemandes af psykologhuset Encounter og er åben 09:00-15:30 på hverdage. Se mere om tilbud og vilkår, og hvordan du er omfattet på [www.4-player.dk](http://www.4-player.dk).

### AKUT HJÆLP OG UDEN FOR ÅBNINGSTID

Har du brug for akut mental hjælp?  
Er du selvmordstruet?

Kontakt straks en af følgende:



Egen læge  
eller lægevagten



Psykiatrisk skadestue  
Find info på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)



Eller via appen  
"Akuthjælp"



Livslinien · [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)  
+45 70 20 12 01  
Alle dage fra kl. 11:00-04:00

4player samarbejder bl.a. med følgende professionelle rådgivere:

