

Frister

- Innleveringsfrist for **hei-bilder** er kl. 14.00 dagen før trykking.
- Innleveringsfrist for **kunngjøringer** er kl. 14.00 dagen før trykking.
- Innleveringsfrist for **dødsannonser** er kl. 09.00 samme dag som avisa trykkes.

Navnedag

- **7. januar:** Eldbjørg og Knut
- **8. januar:** Torfinn og Turid
- **9. januar:** Gunnar og Gunn

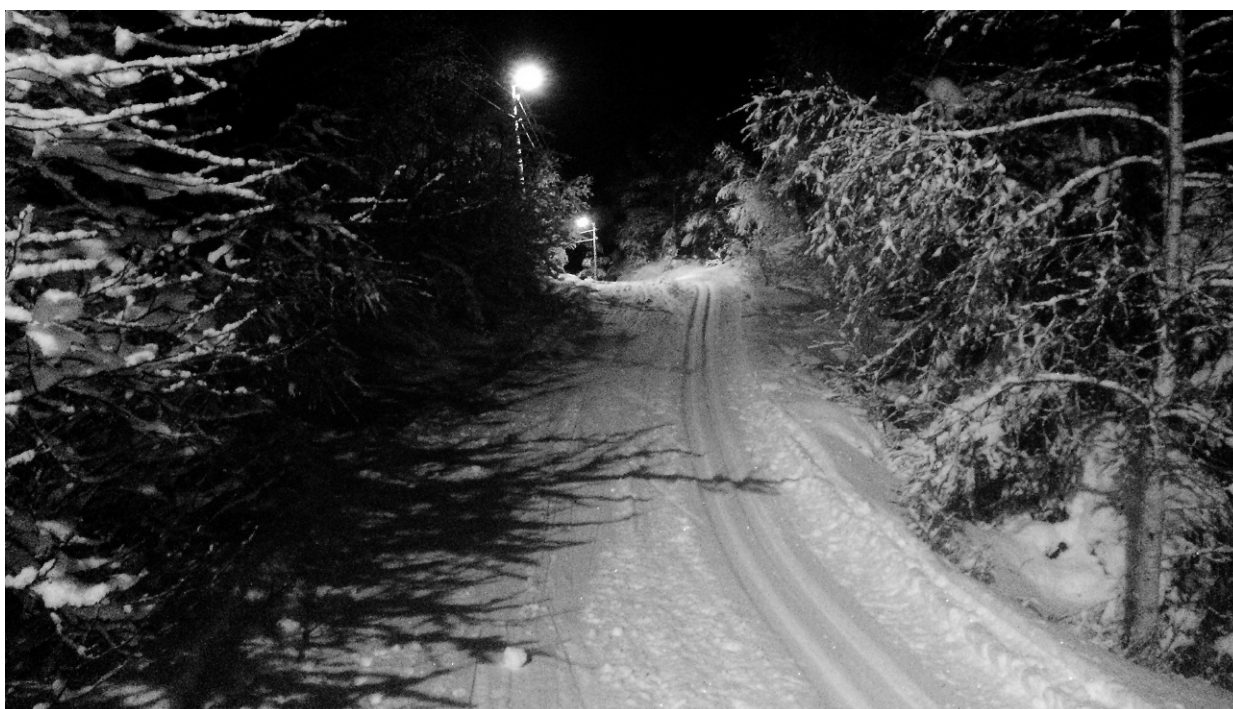
Fysisk og psykisk

SAMMENHENG:

Fysisk aktivitet er viktig for å ta vare på, og for å bedre den psykiske og fysiske helsen.

friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- I dag: Fysisk og psykisk helse



HELSE: Trim, som for eksempel skigåing, og god fysisk helse virker inn på psykisk helse.

ILLUSTRASJONSFOTO: LARS OLVE HESJEDAL

Fysisk aktivitet bedrer humøret, gir energi og reduserer stress.

Fysisk aktivitet kan forebygge utvikling av enkelte psykiske plager og lidelser, og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.

Dokumentert

Effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode på psykisk helse er vitenskapelig godt dokumentert generelt, og for enkelte former for psykiske plager og lidelser spesielt.

Studier viser at mennesker som er i god fysisk form er bedre beskyttet mot belastende livserfaringer. De tåler de fysiske stressreaksjonene bedre. Og de kommer raskere tilbake til normaltilstanden.

Fysisk aktivitet kan bidra til å redusere angst og depresjon, høyne livskvalitet og minske risikoen for tilbakefall. I tillegg er de fysiske helsegevinstene viktig. For eksempel: bedre kondisjon, økt styrke, økt overskudd og energi i hverdagen.

Mye forskning

Det er forsket mye på effekten av fysisk aktivitet ved milde og moderate former for depresjon. Studiene viser at fysisk aktivitet kan redusere depresjonssymptomer like

bra som medikamentell behandling med antidepressiva. Videre har personer som er fysisk aktive klart mindre risiko for tilbakefall av depresjon.

Forskning viser videre at angstnivået og muskelspenninger kan påvirkes ved bruk av fysisk aktivitet. Angst- og spenningsnivået reduseres 5 –

15 minutter etter avsluttet trening, og det går gjennomsnittlig 2–4 timer før angstnivået vender tilbake til utgangspunktet.

Rask effekt

Hvordan virker fysisk aktivitet på vår psykiske helse?

De psykologiske virkningene av trening kom-

mer raskt i forhold til de fysiske effektene. Gjennom trening mobiliserer man egne ressurser og blir aktiv deltaker i egen bedringsprosess. Trening gir en opplevelse av mestring, bedre kroppsherskelse, og styrker selvfølelse og selvbildet. Trening fremmer positive tanker og følelser, øker troen på å takle egne pro-

blemer, gir større selvtilit og bedre evne til selvkontroll.

Ved fysisk aktivitet skiller kroppen ut forskjellige signalstoffer, bl.a. endorfiner, som bidrar til en følelse av velvære og glede.

Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839

Inviterer til kafe og barnefilm

BYLIV: Gammelkino'n starter med film- og kake-lørdag.

Lars Olve Hesjedal

loh@hblad.no 95245839

– Vi synes det er trasig at både Scandinavie og Den glade dame har stengt dørene. Dessuten fikk vi god respons da vi hadde et lignende tilbud her under julegrantenningen, sier Anne Berit Tilrem.

Hun er en av driverne bak stedet som åpnet 2. juledag 2017. Den gamle kinobygningen midt i miljøgata i Sandnessjøen er blitt et allbrukslokale med nattklubb og konserter, men



NYTT TILBUD: Film- og kake-lørdag på Gammelkino'n.

FOTO: PRIVAT

også åpent for selskap, seminarer og andre ting på dagtid.

– Vi satser på at film- og kake-lørdag skal bli et fast tilbud. Det blir vari-

ert hjemmebakst, og barnefilm på lerretet, legger Tilrem til.

Hvordan komme i gang?

- Start lett og få mer bevegelse gjennom daglige gjøremål.
- Lær deg hvordan fysisk aktivitet virker på kroppen.
- Velg en aktivitet du liker. Hvis det ikke er noe som er lystbetont akkurat nå, kom i gang med en aktivitet likevel. Lag avtaler og vær aktiv sammen med andre.
- Søk støtte til å komme i gang.
- Dersom du ønsker hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet, eller til å justere andre levemåter, kan du ta kontakt direkte med Frisklivssentralen eller du kan be fastlegen din om ei henvisning/frisklivsresept til Frisklivssentralen. Vi vil kontakte deg for å avtale til en helsesamtale.

Visste du at...

- En av fire vil oppleve en psykisk lidelse i løpet av livet.
- En av seks har hatt et vanlig psykisk helseproblem i løpet av den siste uken.
- Mennesker med psykiske helseutfordringer har ofte dårlig fysisk helse.
- 70 prosent av tilfellene av tidlig død blant personer med psykiske lidelser skyldes dårlig fysisk helse.

kunngjøring

En **STOOR TAKK** til betjeningen ved Herøy sykeheim for god pleie og omsorg i forbindelse med Olaug Irene Solheims sykdom og bortgang. Også en **STOR TAKK** til Hjemmesykepleien!

Jan I. Solheim
og øvrige familie

dødsfall

Min kjæreste venn og livsledsager, vår gode venn

Peter Doornenbal

født 7. august 1933
sovnet inn på sin sengeslede i vårt hjem i Cameren 2. januar 2019.

Heleen Doornenbal-Verbeek

Familie og venner

Bisettes i Zaltbommel onsdag 9. januar.