

Uttalande om hjärnan och sinnet 2024

I samband med förberedningen och genomförandet av det nationella programmet för hjärnhälsa, som inleddes 2023, har den helhet som hjärnhälsa och mental hälsa utgör åter lyfts fram. Därför har expertgruppen utarbetat ett uttalande med hjälp av 2020 års Brain and Mind Consensus Statement. Vi hoppas att uttalandet ska bidra till att stärka ett gott samarbete mellan de som arbetar för att främja hjärnhälsa och psykisk hälsa.

Hjärnan styr all mänsklig aktivitet. Den är ansvarig för mentala funktioner såsom känslor, informationsbearbetning och beteende. Medan hjärnan som ett biologiskt organ har en tydlig fysisk struktur, är sinnet och dess olika funktioner inte lika exakt definierade. Sinnet, nedsänkt i hjärnan, formas genom interaktion med andra människor och miljön.

Psykisk hälsa och hjärnhälsa är sammanflätade. Hjärnhälsa lägger grunden för psykisk hälsa och vice versa. Båda är en central del av funktionsförmågan och välbefinnandet. Definitionerna av psykisk hälsa och hjärnhälsa har mycket gemensamt. Båda är tillstånd av välbefinnande och hjärnfunktioner som gör det möjligt att hantera utmaningar, förverkliga förmågor och leva ett fullvärdigt liv.

Hjärnhälsa och psykisk hälsa kan existera oavsett en eventuell psykisk störning eller hjärnsjukdom. Tidigare har både hjärnhälsa och psykisk hälsa speglats starkt genom sjukdomar och setts separat. I ett nyare perspektiv på hjärnans hälsa betonas välbefinnandet, och dessutom betonas de psykologiska och sociala faktorernas betydelse vid sidan av biologiska faktorer. Större uppmärksamhet på hjärnans emotionella och informationsbearbetande funktioner för hjärnan och den mentala hälsan närmare varandra.

Vardagliga handlingar och val har en inverkan på både sinnets och hjärnans hälsa och välbefinnande. Sömn, relationer och möten av hög kvalitet, och balans mellan belastning och återhämtning är grundpelare för hjärna och mental hälsa. Saker som skapar en känsla av meningsfullhet, till exempel att hjälpa andra, stärker också välbefinnandet.

Betydelsen av psykisk hälsa och hjärnhälsa i samhället har ständigt ökat. Därför är det desto viktigare att främja dem. Vi lyckas bäst när vi uppfattar ett nytt perspektiv som betonar sambandet mellan hjärna och psykisk hälsa. När vi kombinerar resurser för att främja hälsa och välbefinnande bygger vi ett mänskligt hållbart samhälle.

Författare

Kaisa Hartikainen

specialistläkare i neurologi,
docent, ledande expert inom
det nationella programmet för
hjärnhälsa

Sirkkaliisa Heimonen

doktor i psykologi
Åldersinstitutet

Frans Horneman

ledande psykolog
MIELI rf

Jyrki Korkeila

professor emeritus i psykiatri
Åbo universitet

Meri Larivaara

sakkunnig inom hälsovård
MIELI rf