



DO SOMETHING YOU'RE GOOD AT

Meningsfulla aktiviteter är bra för den mentala hälsan.

En hobby är ett bra sätt att spendera din fritid och varva ner från din dagliga rutin – vare sig det handlar om att lära sig något nytt, göra något utomhus, läsa eller göra något musikaliskt eller konstnärligt.

Att lägga tid på en aktivitet som du anser kommer förbättra din mentala hälsa och ditt välmående. Forskning visar att personer med någon hobby är mindre benägna att drabbas av stress, dåligt humör och depression.

En hobby/fritidsaktivitet kan hjälpa dig att släppa taget om dina bekymmer ett tag och förbättrar ditt humör. Att slutföra ett projekt eller att känna sig klar skapar en känsla av framgång som stärker din självkänsla.

Dina intressen kan vara kreativa, atletiska, akademiska eller något helt personligt. Du kan välja en hobby som du kan göra ensam eller som en del av en grupp (t ex virtuellt). Oavsett vilka dina intressen är så finns det garanterat en något där ute för dig. Det viktiga är att det är något som du tycker är meningsfullt och roligt.

Källa: <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/hobbies>

Så här hittar du en hobby

Vad älskar du att göra? Vilka aktiviteter kan du förlora dig i? Vad tyckte du om att göra tidigare i livet?

Återuppta gamla intressen

Oavsett vad du hade för skäl till att du en gång i tiden slutade med ett intresse, så är det aldrig försent att återuppta ett gammalt intresse.

Prova något nytt varje vecka eller något nytt varje vecka. Det kan kräva lite mer tid då du behöver lägga lite tid på hitta saker att prova samt att planera in tid för att genomföra dessa.

Har du slut på idéer?

- Fråga vänner och familj
- Utforska lokala företag och sportklubbar
- Sök efter idéer online
- Kolla in utbildningskurser

Volontärarbete

Hjälpa andra kanske är den allra bästa hobbyn. Tänk på vilka förmågor du har och hur du kan använda dessa förmågor för att hjälpa andra människor.

Utifrån dina förmågor kan du sedan försöka hitta volontärorganisationer som behöver dina talanger.

Källa: <https://www.cbhs.com.au/health-well-being-blog/blog-article/2020/03/19/finding-a-hobby-can-improve-your-mental-health>



“Tänk på de tillfällen då du känner dig starkt, glad och framgångsrik. Dessa ögonblick är ledtrådar till vad dina styrkor är.”

Källa: <https://www.themuse.com/advice/4-ways-figure-out-what-youre-good-at-not-just-passionate-about>