

## LEKTIONSTIPS 1:

### **Att må själsligt bra – även i en krissituation**

Titta på bilden på sidan 268 i boken som visar barn från Syrien som leker i ett flyktingläger i Turkiet. Lek är en aktivitet som gynnar hälsan – folkhälsan.

För några år sedan befann vi oss i en världsomspännande krissituation med anledning av covid-19-pandemin. Vilka andra aktiviteter och insatser kan gynna folkhälsan i en krissituation?

## LEKTIONSTIPS 2:

## De nationella folkhälsomålen

Läs först om de åtta nationella folkhälsomålen i kapitel 10 på sidan 239 i boken. Läs sedan igenom berättelsen om Camilla här nedan.

Utgå därefter från de åtta folkhälsomålen för att se vilka risk- och friskfaktorer du kan uppmärksamma när det gäller Camilla.

### Camilla

*Camilla har nyligen separerat från sin sambo. Det har tagit henne hårt och hon är ofta ledsen men har stöttande arbetskamrater. När hon kommer hem från arbetet är hon så trött att hon vill sova, men kan inte ta en kort eftermiddagsvila eftersom hon är så spänd och stressad över situationen.*

*För att varva ner tar hon istället ett glas vin eller två. Det är svårt att somna på kvällen och att sova utan mardrömmar på natten. Därför tar hon nu insomnings- och sömntabletter som skrivits ut av hennes läkare. Trots det är hon så trött när hon vaknar på morgonen att hon då och då börjat sjukskriva sig. Camillas son är i yngre tonåren och bor nu varannan vecka hos henne. Han försöker stötta och hjälpa till så mycket han kan trots att han själv är ledsen och nedstämd, mest för att mamma Camilla mår så dåligt. Separationen tyckte han var bra eftersom det var så bråkigt innan.*

### Riskfaktorer:

### Friskfaktorer: