



Vad är ABC?

– forskningen bakom Act Belong Commit

Act-Belong-Commit (som på svenska översatts till **ABC för god psykisk hälsa**) är en befolkningsinriktad och hälsofrämjande kampanj som baseras på vetenskaplig evidens och forskning vid Curtin University i Australien. Forskningen fokuserar på människors upplevelser av psykiskt välmående och de beteenden som de tror leder till eller upprätthåller psykiskt välmående (7, 9-11). Kampanjen påtalar att psykiskt mående kan påverkas positivt av att man utför aktiviteter inom tre olika områden – **Act** (gör något **AKTIVT**), **Belong** (gör något **TILLSAMMANS**) och **Commit** (gör något **MENINGSFULLT**) – och belyser på så sätt att invånare själva kan och bör göra något för att påverka sitt psykiska mående. Det vetenskapliga stödet för att dessa tre områden bidrar positivt till psykisk hälsa fortsätter att öka, och det här dokumentet sammanfattar en del av den evidens som ligger till grund för ABC-kampanjens budskap.

Varför ska vi främja god psykisk hälsa?

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är *psykisk hälsa* en odelbar del av vår allmänna hälsa, utgör grunden för individens fungerande och välmående och bidrar till alla aspekter av mänskligt liv (1). Därför angår psykisk hälsa alla!

Ökat psykiskt välbefinnande hos befolkningen har samband med minskad förekomst av psykisk ohälsa (4). Ökat välbefinnande i befolkningen är också associerat med förbättrad produktivitet och livskvalitet och är används allt oftare som en indikator för att mäta framsteg och hållbarhet i nationer (5).



Gör något aktivt - evidens

Gör något AKTIVT är en uppmaning till att hålla sig fysiskt, socialt, andligt och mentalt aktiv. Det finns betydande evidens från en mängd olika källor som påvisar att individer som utför fler fysiska, mentala, andliga och sociala aktiviteter upplever högre grad av välbefinnande och psykisk hälsa (2, 3,12-16). Till exempel är det positiva sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa känt för att förbättra livskvalitet och humör (17), samtidigt som det minskar depression och ångest (18-21). Social aktivitet främjar kognitiv prestationsförmåga (14, 22-23) och är förknippad med högre självkänsla (24). Att hålla sig mentalt aktiv både i arbetslivet och på fritiden minskar risken för att utveckla demens (25-26) och skyddar generellt mot kognitions- och funktionsförsämring senare i livet (27-28).



Gör något tillsammans - evidens

En känsla av tillhörighet är grundläggande för god psykisk hälsa (24). Att *göra något TILLSAMMANS* kan innebära att hålla kontakten med vänner och familj, att engagera sig i grupper eller utföra aktiviteter i lokalsamhället. Regelbundet engagemang i sociala aktiviteter leder ofta till ett starkt personligt stöd, vilket är en av de viktigaste faktorerna för att upprätthålla god mental och fysisk hälsa (29-31). Överlag kan sägas att ju fler sociala interaktioner individer har, desto större tenderar också bidraget till deras psykiska hälsa och till deras förmåga att hantera de trauma och svårigheter i livet som påverkar vår psykiska hälsa att bli (23,32-33). Eftersom människor har ett medfött behov av att få *höra till*, kan ensamhet göra oss ångestfyllda, öka depressiva symtom och minska optimism och självkänsla (34-35). Engagemang i lokala aktiviteter och organisationer bygger social sammanhållning och kommer sannolikt att resultera i ett starkt personligt stöd (36-39). Vidare hjälper en känsla av samhörighet eller identifiering med en grupp till att motverka negativa konsekvenser av förändringar i livet (32). Tidigare kampanjer, såsom Kaliforniens *Friends are Good Medicine* 40-41 och VicHealths *Together We Do Better* (42) har fokuserat på just området tillhörighet.



Gör något meningsfullt - evidens

Att *göra något MENINGSFULLT* innebär att man engagerar sig i aktiviteter som ger syfte och mening till livet; som att driva en viss fråga, volontärarbete, lära sig en ny färdighet eller att sätta utmanande mål för sig själv. Att anta och möta utmaningar (även små sådana), stärker självförtroendet självkänslan (43-44). Att sätta mål är en viktig del i att utmana sig själv, eftersom det ökar motivationen och bidrar till självuppfyllelse, lycka och upplevelser av att man åstadkommit något och att man har utvecklats (45-48). Likaså har volontärarbete och aktiviteter som genomförs för att gynna samhället i stort särskild betydelse för att känna sig tillfreds med sig själv och andra, samtidigt som det ger mål och mening i livet (49-50). Volontärer har högre nivåer av livstillfredsställelse jämfört med icke-frivilliga (50).

Det här faktabladet är en svensk översättning av det engelska originalet som du hittar [här](#).

Referenser

- 1.WHO. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Summary report. Geneva: World Health Organization2004.
- 2.Keyes CLM. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007;62(2):95-108.
- 3.Kazdin AE, Blasé SL. Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6(1):21-37.
- 4.Huppert FA. A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science*. 2009;4(1):108-11.
- 5.Eckersley R. Perspectives on progress: Economic growth, quality of life and ecological sustainability. In: Eckersley R, editor. *Measuring progress: Is life getting better?* Collingwood: CSIRO Australia; 1998. P. 3-34.
- 6.Oishi S, Schimmack U.Culture and well-being: a new inquiry into the psychological wealth of nations. *Perspectives on Psychological Science*. 2010;5(4):463-71.
- 7.Donovan RJ, Watson N, Henley N, Williams A, Silburn S, Zubrick S, et al. *Mental Health Promotion Scoping Project: Report to Healthway*. Centre for Behavioural Research in Cancer Control, Curtin University2003.
- 8.Park N, Peterson C. Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*. 2009;4(4):422-8.
- 9.Donovan RJ, Henley N, Jalleh G, Silburn SR, Zubrick SR, Williams A. People's beliefs about factors contributing to mental health: implications for mental health promotion. *Health Promotion Journal of Australia*. 2007;18(1):50-6.
- 10.Donovan RJ, James R, Jalleh G, Sidebottom C. Implementing mental health promotion: the Act-Belong-Commit Mentally Healthy WA campaign in Western Australia. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2006;8(1):33-42.
- 11.Jalleh G, Donovan RJ, James R, Ambridge J. Process evaluation of the Act-Belong-Commit Mentally Health WA campaign: first 12 months data. *Health Promotion Journal of Australia*. 2007;18(3):217-20.
- 12.Kwag KH, Martin P, Russell D, Franke W, Kohut M. The impact of perceived stress, social support, and home-based physical activity on mental health among older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2011;72(2):137.
- 13.Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*. 2009 December 1, 2009;43(14):1111-4.
- 14.Buchman AS, Boyle PA, Wilson RS, Fleischman DA, Leurgans S, Bennett DA. Association between late-life social activity and motor decline in older adults. *Archives of International Medicine*. 2009 June 22, 2009;169(12):1139-46.
- 15.Rohwedder S, Willis R. Mental retirement. *The Journal of Economic Perspectives*. 2010;24(1):119.
- 16.Hsee CK, Yang AX, Wang L. Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science*. 2010 July 1, 2010;21(7):926-30.

17. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*. 2005;18(2):189-93.
18. Herring MP, O'Connor PJ, Dishman RK. The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients: A Systematic Review. *Arch Intern Med*. 2010 February 22, 2010;170(4):321-31.
19. Conn VS. Depressive symptom outcomes of physical activity interventions: Meta-analysis findings. *Annals of Behavioural Medicine*. 2010;39:128-38.
20. Saxena S, Ommern MV, Tang KC, Armstrong TP. Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*. 2005;14(5):445-51.
21. Jonsdottir IH, Rödger L, Hadzibajramovic E, Börjesson M, Ahlborg Jr. G. A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine*. 2010;51:373-7.
22. Ybarra O, Burnstein E, Winkelman P, Keller MC, Manis M, Chan E, et al. Mental exercising through simple socializing: Social interaction promotes general cognitive functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2008 February 1, 2008;34(2):248-59.
23. Crooks VC, Lubben J, Petitti DB, Little D, Chiu V. Social network, cognitive function, and dementia incidence among elderly women. *American Journal of Public Health*. [Article]. 2008;98(7):1221-7.
24. Gailliot MT, Baumeister RF. Self-esteem, belongingness, and worldview validation: Does belongingness exert a unique influence upon self-esteem? *Journal of Research in Personality*. 2007;41(2):327-45.
25. Langa KM, Larson EB, Karlawish JH, Cutler DM, Kabeto MU, Kim SY, et al. Trends in the prevalence and mortality of cognitive impairment in the United States: Is there evidence of a compression of cognitive morbidity? *Alzheimer's and Dementia*. 2008;4(2):134-44.
26. Verghese J, Lipton RB, Katz M, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, et al. Leisure activities and the risk of Dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*. 2003;348:2508-016.
27. Valenzuela MJ. Brain reserve and the prevention of dementia. *Current Opinion in Psychiatry*. 2008;21:296-302.
28. Drag LL, Bieliauskas LA. Contemporary review 2009: Cognitive aging. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*. 2010;23(2):75-93.
29. Amieva H, Stoykova R, Matharan F, Helmer C, Antonucci T, Dartigues J. What Aspects of Social Network Are Protective for Dementia? Not the Quantity But the Quality of Social Interactions Is Protective Up to 15 Years Later. *Psychosomatic Medicine*. 2010;72(9):905.
30. Hystad P, Carpiano RM. Sense of community-belonging and health-behaviour change in Canada. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2010 October 14, 2010.
31. Fisher J, Yarwood G. Connecting not competing with others: raising awareness of wellbeing. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2008;128(3):110.
32. Iyer A, Jetten J, Tsivrikos D, Postmes T, Haslam SA. The more (and the more compatible) the merrier: Multiple group memberships and identity compatibility as predictors of adjustment after life transitions. *British Journal of Social Psychology*. 2009;48(4):707-33.
33. Cohen S, Janicki-Deverts D. Can we improve our physical health by altering our social networks? *Perspectives on Psychological Science*. 2009;4(4):375-8.
34. Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioural Medicine*. 2010;40:218-27.

- 35.Greenberg J. Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*. 2008;3(1):48-55.
- 36.Muhammad A, Gagnon A. Why Should Men and Women Marry and Have Children? *Journal of Health Psychology*. 2010 April 1, 2010;15(3):315-25.
- 37.Berkman LF. Social networks and health: The bonds that heal. In: Tarlov AR, R F St Peter RF, editors. *The Society and Population Health Reader*. New York: The New Press; 2000.
- 38.Kawachi I, Berkman LF. Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*. 2001;78(3):458-67.
- 39.Wann DL, Waddill PJ, Polk J, Weaver S. The team identification social psychological health model: Sport fans gaining connections to others via sport team identification. *Group dynamics*. 2011;15(1):75.
- 40.Taylor RL, Lam DJ, Roppel CE, Barter JT. Friends can be good medicine: an excursion into mental health promotion. *Community Mental Health Journal*. 1984;20(4):294-303.
- 41.Hunter L, Lloyd-Kolkin D. Friends can be good medicine: educating the community about social support and health. *American Educational Research Association Annual Conference*; 11-14 April; Montreal, Canada 1983.
- 42.Carstarphen MG. Australia's "Together We Do Better" campaign: diversifying mental health benefits for local communities. In: VanSlyke Turk J, Scanlan LH, editors. *The Evolution of Public Relations: Case Studies from Countries in Transition*. 3rd ed. Gainesville: The Institute for Public Relations, University of Florida; 2008. p. 79-92.
- 43.Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial; 1990.
- 44.Morrow-Howell NP, Hong SP, Tang FP. Who Benefits From Volunteering? Variations in Perceived Benefits. *The Gerontologist*. 2009;49(1):91.
- 45.Locke EA. Setting goals for life and happiness. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press; 2002. P. 299-312.
- 46.Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005;9(2):111-31.
- 47.Noels KA, Pelletier LG, Clément R, Vallerand RJ. Why are you learning a second language? Motivational orientations and self-determination theory. *Language Learning*. 2000;50(1):57-85.
- 48.Taylor A. Older amateur keyboard players learning for self-fulfilment. *Psychology of Music*. 2011;39(3):345-63.
- 49.Waddell EL. Predicting positive well-being in older men and women. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2010;70(3):181.
- 50.Meier S, Stutzer A. Is volunteering rewarding in itself? *Economica*. 2008;75(297):39-59.