

ABC for god psykisk helse

Steinar Krokstad Professor i sosialmedisin HUNT forskningscenter



Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

Fakultet for medisin og helsevitenskap

Tidligere spesialist i allmenntidrett, nå overlege og spesialist i psykiatri, Sykehuset Levanger, Helse Nord-Trøndelag HF.

Utdanning

- Cand. med., Universitetet i Oslo 1989
- Veileder i allmenntidrett 1999
- Spesialist i allmenntidrett 2001-2006
- Medisinsk doktorgrad, NTNU 2004
- Spesialist i psykiatri fra 2006

Arbeidserfaring etter studium og turnus

- Allmenntidrett, kommunelege II 1991 - 1997, Kommunelegen i Holtålen
- Psykiatri fra 1997, Psykiatrisk klinikk, Helse Nord-Trøndelag HF
- Stipendiat 1998 - 2000, HUNT forskningscenter, ISM, NTNU
- Prosjektleder Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, HUNT3 2001 – 2008
- Daglig leder HUNT forskningscenter fra 2008 til 2020
- Professor i sosialmedisin, NTNU

Doktorgrad i sosial epidemiologi/samfunnsmedisin som omhandlet forskning på sosioøkonomiske årsaker til dårlig helse, sykdom, dødelighet og arbeidsuførhet. I tillegg forskningserfaring innen risikofaktorepidemiologi, psykiatrisk epidemiologi, eldreforskning, yrke og helse, teknologi og helse-tjenesteforskning.

Hornemannsgården

tirsdag 12. september 2023 kl. 14.00

Psykisk stress har blitt vårt samfunns største utfordring, ikke minst for våre nye generasjoner.

- **Hva er ABC**
- **Hvorfor skjer dette?**
- **Hva kan vi gjøre**
- **Hvordan kan vi anvende ABC i folkehelsearbeidet?**

Hodebra.

Gjør noe aktivt. Gjør noe sammen.
Gjør noe meningsfylt.

ABC står for "Aktivitet, Betydning og Fellesskap" og er en satsing på god psykisk helse i befolkningen.

A står for "**Aktivitet**". Å være aktiv kan være fysisk, sosialt, mentalt eller spirituelt. Det kan være trening eller å finne ro og nærvær.

B står for "**Betydning**". Det handler om å ha gode relasjoner til andre og føle seg verdsatt

C står for "**Fellesskap**". Det handler om å gjøre noe meningsfullt, som å jobbe for en god sak eller realisere et mål du har.