

# Fem huskurer för psykisk hälsa

Stärk dig själv med enkla knep!



# Huskurer för psykisk hälsa

## – Var är det?

*Vi kan alla stärka såväl vår fysiska som psykiska hälsa genom att välja vanor och tankar som gör att vi håller oss friska och når vår fulla potential. Det är allmänt känt att träning, frukt och grönt stärker vår fysiska hälsa. Men det är däremot inte lika känt hur vi stärker vår psykiska hälsa. Vår psykiska hälsa kan beskrivas som grunden till vårt välbefinnande och påverkas mycket av våra tankar och känslor som leder till val vi gör, hur vi beter oss och vad vi tänker om oss själva.*



Psykisk hälsa påverkar och påverkas av samhällets alla delar. Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har därför tagit initiativ till en Kraftsamling för psykisk hälsa, som fungerar som en samlade arena för ett långsiktigt och tvärsektoriellt utvecklingsarbete för en bättre psykisk hälsa.

Kraftsamling för psykisk hälsa arbetar inom tre arbetsområden:

1. Ett mer hälsofrämjande samhälle och levnadsätt.
2. Individer rustade för att nå sin fulla potential och välmående.
3. Hållbara stöd till de som behöver.

En av alla delarenor, som går under namnet “Huskurer för psykisk hälsa”, har fokuserat på att sprida kunskap om, och stärka befolkningen i, att ta hand om sin psykiska hälsa. Vi presenterar här delarenans 5 första huskurer som beskriver hur du stärker dig själv med enkla knep. Samtliga huskurer baseras på forskning om psykisk hälsa och välmående.

*Och du – det funkar!*

# 1. Bli andfådd minst varannan dag!

*Fysisk aktivitet – är ett av de mest kraftfulla verktygen för att stärka sin psykiska hälsa. Fysisk aktivitet minskar stressnivåer, hjälper oss reglera känslor och minskar risken att drabbas av depression.*

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 min/vecka, gärna uppdelat på flera pass, allt från 15 min lunchpromenad till längre pulshöjande aktiviteter. Framgångsrecept för att motivera sig är ofta att planera in det i kalendern, gärna tillsammans med andra – att få in rutinen är viktigt för långsiktighet. Ta det försiktigt i början och lägg successivt till tid/belastning, och du – hitta din grej.



## 2. Prioritera din återhämtning – sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!

*Återhämtning – Många vet att man behöver vila kroppen efter ett tufft träningspass, men har du koll på att hjärnan behöver minst lika mycket återhämtning från alla intryck den får under en dag, tex från våra skärmar och det vi presterar där?*

Sömn är en värdefull tillgång för välbefinnandet, skapa en rutin på kvällen där kropp och knopp får möjlighet att varva ner, lägg till exempel tiden på att spela brädspel, mys med familjen eller drick en kopp te. Då skapar du förutsättningar att sova de 7–9 timmar en vuxen behöver (tonåring 8–10 timmar).



# 3. Träffa en vän en gång i veckan!

*Relationer är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk hälsa och grunden till vår livsglädje, vilket motverkar oro och nedstämdhet. Precis som en planta behöver vatten behöver också dina relationer underhållas.*

Ditt bemötande kan göra stor skillnad för den du möter, till exempel kan ögonkontakt och ett leende göra någons dag. Ring eller träffa en vän minst en gång i veckan så ökar ni den trygghet och tillit ni har till varandra.

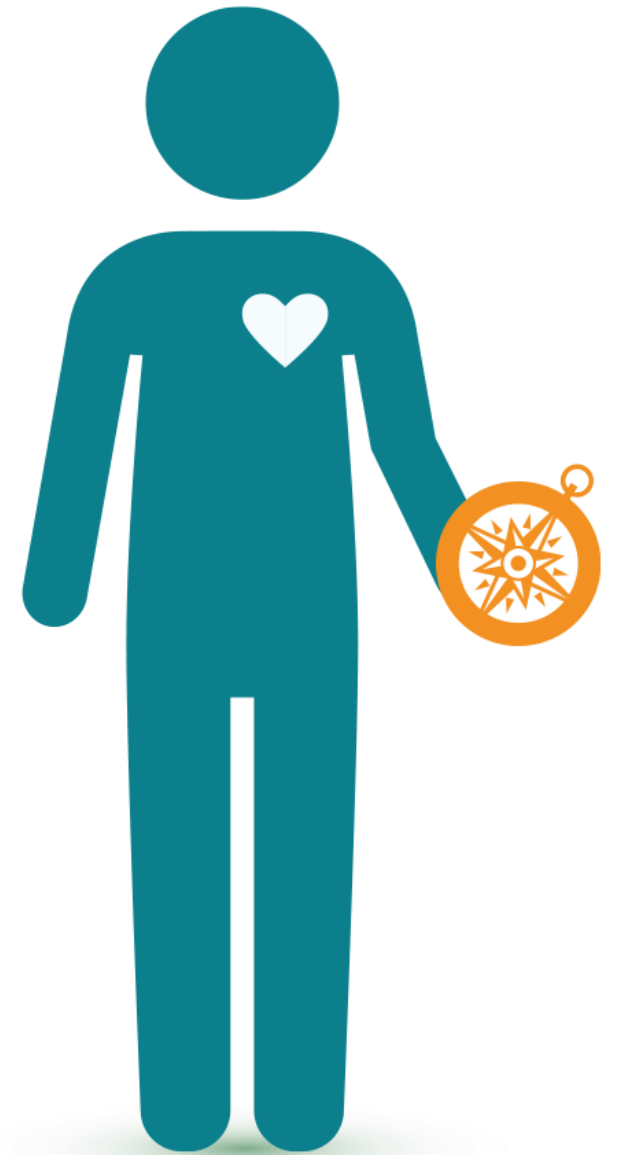


# 4. Följ ditt hjärta!

*Vi fokuserar ofta på tillfälliga belöningar och låter oss styras av vad vi tror att andra förväntar sig av oss. Försök istället utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi – ditt liv ska kännas rätt för dig!*

Om du fokuserar på det ökar din motivation och känsla av att det är du som styr i ditt liv.

Det blir också lättare att känna glädje och tacksamhet, vilket är en viktig faktor för ditt välbefinnande. Klappa dig på axeln varje kväll och tacka för att du har gjort det bästa du kunnat – det funkar!



# 5. Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!

*Vi tänker ca 60 000 tankar per dag. Många av dessa tankar är repetitiva och det är inte alltid våra tankar stämmer – så ta dem inte för sanning!*

Det är fullt normalt att ha någon form av negativa tankar och känslor varje dag. Tack och lov är hjärnan formbar och genom självkännedom och självinsikt kan vi få syn på och förändra våra automatiska och ibland negativa tankemönster. Det är oftast när vi fastnar i att spinna vidare på tankar eller försöker trycka undan dem som problem kan uppstå. Så prova att låta dem vara istället, det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor!



# Om huskurerna inte räcker

## – Vad gör jag då?

*Att lära känna sig själv och sina egna tankar, känslor och beteenden är en utvecklingsprocess och något vi rekommenderar att man vid behov tar professionell hjälp med. Om du upplever att du har lättare psykiska problem, som oro, nedstämdhet, sömnsvårigheter eller sorgereaktioner kan du vända dig till din vårdcentral för att få hjälp. Där finns exempelvis kuratorer och psykologer för att ta emot för samtal. Det finns också en mängd privata och ideella organisationer som har stödlinjer och chattar och kan ses som en anonym vän att prata med, vilket ofta lättar på symtomen.*

### *Stödlista för psykisk hälsa*

*Tillsammans med ett hundratal aktörer – kommuner, regioner, myndigheter och frivilligorganisationer – har SKR tagit fram en omfattande samling råd och länkar till olika former av stöd på projekt Uppdrag Psykisk Hälsas webbplats.*

*Besök stödlistan på:*

[www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se)

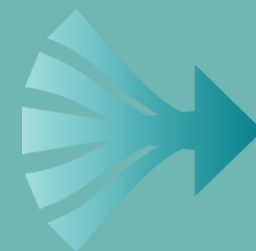
### *Om du mår akut dåligt*

*Om situationen känns outhärdlig och du kanske är orolig att du ska begå självmord bör du söka dig till en akutpsykiatrisk mottagning. Det finns hjälp att få – hur hopplöst det än kan upplevas! Är du under 18 år ska du vända dig till barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och är du 18 år eller äldre vänder du dig till vuxenpsykiatri i din kommun.*





Ta hand om dig!



**Kraftsamling**  
för psykisk hälsa