

Fem huskurer

för psykisk hälsa

Att motion, frukt och grönt är ett bra sätt att stärka sin fysiska hälsa känner de flesta till. Men visste du att man även kan stärka sin psykiska hälsa? Här är fem huskurer för ökat välbefinnande.



- 1. Bli andfådd minst varannan dag!**
- 2. Skapa tid för återhämtning**
- 3. Prata med någon varje vecka**
- 4. Följ ditt hjärta!**
- 5. Tro inte på allt du tänker**
- du är inte dina tankar!

1. Bli andfådd minst varannan dag!

Visste du att rörelse 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 minuter pulshöjande aktiviteter per vecka, gärna uppdelat på flera pass. Framgångsrecept för att motivera sig är ofta att träna tillsammans med andra, vilket man ofta kan göra tillsammans med sina arbetskamrater. Samla ihop ett gäng över t ex lunchen där ni tillsammans passar på att få en kort, snabb promenad innan nästa arbetsuppgift väntar. Det fungerar också att röra på sig tillsammans virtuellt!

Referenser:

- Hansen, A. (2016) Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget.
- Folkhälsomyndighetens riktlinjer om fysisk aktivitet:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Riksidrottsförbundet (2017) Idrottens samhällsnytta -En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individen och samhället. FOU-rapport 2017:1. Se särskilt kapitlet "Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa".
- Myndigheten för arbetsmiljökunskaps riktlinje om hälsoundersökningar på arbetsplatsen
https://mynak.se/wp-content/uploads/2019/05/myndigheten-for-arbetsmiljokunskap-riktlinje-halsundersok_2019_2-1.pdf



2. Skapa tid för återhämtning

Återhämtning – Många har upplevt att de känner sig trötta i både huvud och kropp under och efter en arbetsdag. Båda delar behöver återhämtning efter t ex stillasittande vid skärmar eller upprepade rörelsemönster.

Korta pauser under arbetstid, där du till exempel sträcker på dig, tillsammans med en god natts sömn är värdefulla tillgångar för välbefinnandet. Skapa en rutin under arbetstid för att bryta av till ex stillasittande vid en datorskärm och en rutin på kvällen där du får möjlighet att varva ner. Då skapas förutsättningar för att både få ner stresshormoner under arbetstid och kunna sova de 7–9 timmar en vuxen behöver.

Referenser:

- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, (6), 415–420.
- Stressforskningsinstitutets temablad: Trötthet och återhämtning https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/tr%C3%B6tthet%20%C3%A5terh%C3%A4mtning%20webb.pdf
- Stressforskningsinstitutets temablad: en introduktion till sömn: https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230059.1427289971!/menu/standard/file/Introduktion%20till%20s%C3%B6mn%20webb.pdf



3• Prata med någon varje vecka

Relationer är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för psykisk hälsa och grunden till vår livsglädje, vilket motverkar oro och nedstämdhet.

Arbetet leder ofta till positiva relationer och naturlig sammanhållning, som i sin tur ger trygghet och tillit. Att till ex. hälsa på alla på din arbetsplats, fråga hur någon mår och **prata om något annat än jobb** då och då gör att både du och andra kommer att må bättre!

Referenser:

- *Institutet för Stressmedicin*
https://www.vgregion.se/ov/ism/arbetsliv/organisatorisk-arbetsmiljo/socialt_stod/
- *Folkhälsomyndigheten*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/paverkar-psykisk-halsa/>



4. Följ ditt hjärta!

Vi fokuserar ofta på tillfälliga belöningar och låter oss styras av vad vi tror att andra förväntar sig av oss, både inom arbetslivet och som människa. Försök i stället 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!

Referenser:

- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Rapport Arbetsmiljö, organisation och hälsa – hur hänger det ihop och varför? Sveriges Företagshälsor oktober 2019
https://www.foretagshalsor.se/sites/default/files/2020-03/Rapport%20Arbetsmilj%C3%B6%2C%20organisation%20och%20h%C3%A4lsa_0.pdf



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 upprepande 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 i stället, det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor. Det kan göra stor skillnad för dig eftersom våra tankar styr det vi utför!

Referenser:

- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L. and Stein, M.B., 2006. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), pp.585–599.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology*, 15(1), 139–162.



Fem huskurer för psykisk hälsa



- 1. Bli andfådd minst varannan dag!**
- 2. Skapa tid för återhämtning**
- 3. Prata med någon varje vecka**
- 4. Följ ditt hjärta!**
- 5. Tro inte på allt du tänker**
- du är inte dina tankar!