

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. Prioritera din återhämtning**
– sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!
- 3. Träffa en vän en gång i veckan!**
- 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 idrottande 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 gör inom idrotten. Så fortsätt med din grej och få viktiga hälsofördelar på köpet. Om du just börjat, ta det försiktigt i början och lägg successivt till tid/belastning, då har du större chans att bli hållbar!

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 och viktigt för att kroppen ska reparera sig efter träning. Skapa en rutin på kvällen där kropp och knopp får möjlighet att varva ner, lägg till exempel tiden på att spela brädspel, mys med de du bor med 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.

Idrottande leder ofta till härliga relationer och sammanhållning, som ger trygghet och tillit. Du kan få ännu starkare relationer genom att utveckla ditt bemötande, t.ex. genom att le och hälsa på alla på träningsarenan, fråga hur någon mår och gemensamt besluta om en glädjegest i träningsgruppen!



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 idrotten 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!

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

Fem huskurer för psykisk hälsa



- 1. Bli andfådd minst varannan dag!**
- 2. Prioritera din återhämtning**
– sätt rutiner för sömn och skärmfri tid!
- 3. Träffa en vän en gång i veckan!**
- 4. Följ ditt hjärta!**
- 5. Tro inte på allt du tänker**
– du är inte dina tankar!