

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

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!

Ditt liv ska kännas rätt för dig! 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. 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!

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!



Fem huskurer för psykisk hälsa

VUXNA
> 18 år

- Viktiga knep för att må bra inuti.

De flesta vet att det är bra för kroppen att äta frukt och grönsaker. Kanske inte alla vet att det finns knep även för psykisk hälsa.

Psykisk hälsa är när du mår bra inuti, i dina tankar och känslor, och trivs med livet de allra flesta dagarna. En god psykisk hälsa gör att även om det ibland är kämpigt så tar du dig igenom vardagens upp- och nedgångar och kan komma igen på ett bra sätt.

En huskur beskriver hur du kan stärka dig själv med enkla knep, utan att gå till läkare. Det finns massor av forskning om hur vi människor kan må bättre. Forskningen har visat att de här knepen verkligen fungerar. Alla behöver få veta bra sätt att påverka sitt välmående.

Om du inte känner dig trygg hemma eller i skolan, då räcker det inte med huskurer. Då behöver du berätta för en vuxen som du känner förtroende för så du får hjälp. Du kan också hitta tips på vart du kan vända dig på: www.stodlistan.se