

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!

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 sjukdom.

Att vara fysiskt aktiv och röra på sig stärker både den fysiska och den psykiska hälsan. Rörelse kan ha olika innebörder för olika personer – för vissa kan det handla om mjuka övningar eller att ta en kort promenad, för andra kan det handla om workout hemma eller att ta en löprunda. Alla är vi olika och har olika förutsättningar, det viktiga är att göra någonting. Ett sätt att motivera sig kan vara att planera in det i kalendern, kanske tillsammans med andra. Försök att hitta det som motiverar dig!

2. Skapa tid för återhämtning

Både kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner. 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?

Sömn och vila är värdefullt för välbefinnandet och hjälper vår hjärna att rensa bland intryck. Försök ge dig själv dina bästa förutsättningar för att komma ner i varv och vila eller sova gott om natten. Avsätt tid och skapa rutiner för avkopplande aktiviteter, exempelvis genom att lyssna på musik eller dricka en kopp te innan sänggående. Prova dig fram och försök hitta dina bästa sätt att koppla av.

3. Prata med någon varje vecka

Goda relationer stärker välbefinnandet. Försök att ringa, chatta eller träffa en bekant minst en gång i veckan.

Ditt bemötande kan göra stor skillnad för den du möter, till exempel kan ögonkontakt och ett leende göra någons dag. Vårda de relationer du har omkring dig, genom att höra av dig – ring, chatta eller träffa någon minst en gång i veckan. Då ökar ni den trygghet och tillit ni har till varandra.

4• Följ ditt hjärta!

Vad tycker du känns meningsfullt och vad ger dig energi i vardagen? Om du gör mer av det som du mår bra av ökar din motivation och känsla av att det är du som styr i ditt liv.

Ibland är vi i en svår situation i livet och då kan det vara viktigt att hitta de små sakerna som ger glädje och mening. Vad ger dig motivation eller energi? Kanske är det att odla, ett samtal med någon eller att läsa en tidning. Ibland kan det vara att göra en större ändring i sitt liv som går i linje med ens värderingar. Att göra val och prioriteringar baserat på vem du är och vad du behöver i livet för att må bra, ökar känslan av kontroll och meningsfullhet. Utforska vad du behöver och vill ha mer av i livet.

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 samma tankar som kommer igen, och det är inte alltid att de stämmer.

Det är fullt normalt att ha någon form av negativa tankar och känslor varje dag. Men hjärnan är också formbar och genom erfarenhet och övning kan vi få syn på och förändra våra automatiska och ibland negativa tankemönster. Ibland säger tankar och känslor viktiga saker om vårt mående eller vår situation, som vi behöver lyssna på. Och ibland är det bättre att låta negativa tankar och känslor vara och i stället fokusera på andra saker som är viktiga för dig. Försök vara vänlig och tålmodig med dig själv – vi kan inte alltid styra våra tankar och känslor.

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!