

Egenvårdsråd vid psykisk ohälsa



Orsaker till psykiskt illabefinnande

I livet blir vi alla belastade på olika sätt. Det kan vara av ett krävande arbete, konfliktfyllda relationer, sorger eller oönskade förändringar i livet. Då är det inte ovanligt att vi förlorar fokus på aktiviteter som är viktiga för oss för att må bra och efter en tid kan vi till och med uppleva att vi mår dåligt. Ohälsan kan visa sig som förhöjd stress, sömnstörningar, ångest och/eller nedstämdhet/depression. Vi kan dock minska risken för ohälsa med god egenvård.

Egenvård

Egenvård lindrar och förebygger psykisk ohälsa. Att ta hand om sig själv är grunden för både psykisk och fysisk hälsa. Genom regelbunden fysisk aktivitet, varierad och regelbunden kost samt regelbunden återhämtning där sömn ingår som en viktig del, skapar vi förutsättningar för att må bra. Våra livsbekymmer försvinner inte, men vi får mer kraft och ork för att kunna hantera de svårigheter vi möter i livet.

Att fundera på,

- Fysisk aktivitet – blir den av, blir det lite då och då eller aldrig?
- Kosten – är den regelbunden eller oregelbunden, ensidig eller varierad, rik eller fattig på grönsaker och fibrer? Blir det för mycket sötsaker och snabb energi med tomma kalorier?
- Återhämtning – får du den återhämtning du behöver i relation till krav och förväntningar? Sover du tillräckligt för att orka med arbete och aktiviteter? Har du någon aktivitet i livet som ger dig energi, lust och glädje?

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet startar igång ett självreglerande system i kroppen som ökar ”må-bra-hormonerna”, reducerar stresshormonerna samt stärker hjärnans bromspedaler mot oro och ångest. Forskning har visat att regelbunden fysisk aktivitet har bättre effekt än mediciner och samtalsbehandlingar vid lindriga till måttliga psykiska ohälsotillstånd.

Studier har också visat att regelbunden fysisk aktivitet bidrar till:

- generellt ökat välbefinnande
- bättre sömnkvalitet, lättare att somna och bibehålla sömnen
- minskad muskelspänning
- ökad kreativitet
- förbättrad problemlösningsförmåga

För att få ovanstående effekt behöver vi vara regelbundna och uthålliga. Det tar ca 6 - 8 veckor med regelbunden fysisk aktivitet för att känna den positiva effekten

- fokusera på aktiviteter som är **konditionshöjande**
- utöva en konditionshöjande aktivitet **minst 20 - 30 minuter/tillfälle**
- utöva den konditionshöjande aktiviteten **minst tre ggr/vecka**
- sträva efter att **bli andfådd och få en värmeökning** – då startar det självreglerande kroppssystemet

Förslag på konditionshöjande aktiviteter:

promenader, trädgårdsarbete, snöskottning, löpträning, simning, gruppträning på gym, rodd, toppbestigningar, gå i trappor, cykling, skidåkning, leka utomhus med barnen, etc.

Välj aktiviteter som känns stimulerande och roliga. Aktiviteter utomhus är att föredra för att få frisk luft och dagsljus då även de är viktiga faktorer måendet. Dagsljuset påverkar oss positivt även molniga dagar.

"Kom ihåg att motståndet är som störst innanför dörren, väl ute lättar det".

Kost

Mat är energi till kroppen och bidrar till kroppens alla funktioner. Brist på mat gör att vi får sämre uthållighet, sämre uppmärksamhet, sämre minne, sämre fysisk och psykisk ork och sämre förmåga att lösa problem.

Om det blir oregelbundet och långt mellan måltiderna kan det bidra till att blodsockret svänger mer är normalt vilket i sin tur kan leda till humörsvängningar. Vi blir lätt uttröttade, gråtmilda, irriterade, arga, stresskänsliga och otåliga.

Därför är det viktigt att;

- äta regelbundet - frukost, lunch, middag och kvällsmål
- äta mindre portioner fler gånger/dag än få och stora portioner
- äta varierat och gärna färg- och fiberrikt. Variera kosten med fisk, skaldjur, grönsaker, frukter och bär

Tips för att underlätta vardagen

- planera din mat så du inte behöver lägga så mycket tid på att laga nya måltider varje dag
- gör storkok av den mat du ändå lagar och gör matlådor för kommande måltider
- koka flera ägg att ha i kylen under veckan
- frys in mat så du bara behöver komplettera med ex pasta, potatis eller ris till köttfärsås, köttgryta eller annat
- hacka sallad för veckan och ha alltid frukt och grönsaker hemma som mellanmål
- gör i ordning smoothie att ha under veckan

Undvik intag av alkohol och droger om du mår dåligt psykiskt eftersom de förstärker ångest och depression och därmed motverkar ett psykiskt tillfrisknande.

Återhämtning

Återhämtning sker inte bara i liggande position!

Det finns många sätt att få återhämtning på. Att växla om från kravfyllda aktiviteter till aktiviteter som INTE i första hand är kopplade till ett speciellt prestationsmål är återhämtande. Det kan vara allt ifrån att bada bastu, umgås med vänner/familj/närstående, skogspromenader, läsa, massage, måla, handarbete, träsnickeri, spela/lyssna på musik, gå på konsert/föreställning, se film, bara vara och drälla omkring, hälsa på/bjuda hem en vän mm.

Att ta sig tid till en kravlös aktivitet som vi tycker om är ofta underskattat men väldigt viktigt för att vi ska få återhämtning. När vi gör de aktiviteter vi tycker om fylls vi med energi, ork och motivation.

"Kom ihåg att det ofta är bristen på återhämtning som är problemet när man upplever psykisk obalans av något slag."

Sömn

Sömnsvårigheter är ofta sammankopplade med någon form av obalans. Förmågan att sova påverkas negativt av ojämn och bristande kosthållning, låg eller ingen fysisk aktivitet, alkohol och droger, psykisk ohälsa, nikotin och koffeinhaltiga drycker.

Förändrat sömnmönster kan också vara normala skiftningar beroende på var i livet man befinner sig. Barn sover många fler timmar än vuxna och som äldre är det ganska vanligt att sömnbehovet minskar.

Sömnbehovet regleras av vilken belastning vi utsätts för, om det är ljust eller mörkt, om vi är stressade eller inte, ålder, livssituation, psykisk och fysisk hälsa, osv.

Allmänna råd för bättre sömn:

- skaffa en vanlig väckarklocka för att inte behöva ha telefonen i sovrummet
- lev så regelbundet som möjligt - stig upp och lägg dig på ungefär samma tider. Detta för att kroppen efter en tid vänjer sig vid att sova en viss tid på dygnet
- varva ner 1½-2 timmar innan du lägger dig för att sova. Minska på aktiviteterna, släck ner omkring dig, stäng av mobiltelefonen, paddan och datorn. Ta exempelvis en varm dusch, drick en kopp varm mjölk eller te. Se till att du är nöjd vad gäller mättnadskänslan, lyssna på/gör avslappningsövningar. Hitta dina rutiner som gör att du kommer till ro för att kunna slappna så att du kan somna
- vistas i dagsljus en stund varje dag. Växlingarna mellan ljus och mörker är viktiga för att kunna ställa in vår biologiska klocka. För att bli pigga på dagen är det bra att ta en promenad på morgonen eller under dagen när det är ljust ute. Kom ihåg att tända upp ordentligt inomhus på vintern för att sedan dämpa belysningen då du gör dig redo för kvällen. Om sovrummet är mörkt, tyst och svalt är det lättare att somna. Det kan vara hjälpsamt med ögonmask och öronproppar om man störs av ljud och ljus när man ska sova
- utöva fysisk aktivitet regelbundet men inte för nära inpå sänggåendet eftersom fysisk aktivitet drar igång endorfiner som gör oss pigga
- minska ner på/avstå kaffe, Coca-Cola, energidrycker (koffein), nikotin och alkohol eftersom de försämrar sömnen. Alkohol gör att man sover ytligare och man vaknar ofta tidigare. Koffein gör att man får sämre djupsömn, svårare att somna och kan även bidra till att man sover mindre lång natt. Nikotin (tobak och snus) stör också sömnen.
- sov/slumra INTE på dagen eftersom du då tar av nattens sömn vilket gör att du riskerar hamna i en ond cirkel. Om du blir trött dagtid – byt då istället aktivitet. Att ta en promenad är mer uppiggande än att slumra på dagtid.

Social gemenskap

Gör dig inte ensam!

Umgås med anhöriga och/eller vänner som du har förtroende för och som ger energi. Berätta för dem hur du mår så att de får en chans att sätta sig in i din situation. På så sätt minskas också risken att du får större förväntningar eller krav på dig från andra än vad du mår med just nu.

Be om hjälp/ta emot hjälp om du behöver det.

Fritidsintressen/aktiviteter

Utöva regelbundet aktiviteter som DU tycker om och som får dig att må bra under tiden du utövar aktiviteten oavsett resultatet av aktiviteten.

Boktips

Hjärnstark av Anders Hansen

Fri från depression med kost, motion och sömn av Helena Kubicek

Handbok för ogglada av Lars Ström och Per Carlbring

Sömn av Marie Söderström

Ångestfri av Robert L. Leahy