

# 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!



## 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 – 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, 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!

*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 – 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 istället, det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor!