

FÖR FÖRÄLDER

TILL EN UNGDOM

Levnadsvanor

- tips för att må bättre



Region Kalmar län

April 2024

Innehållsförteckning

Levnadsvanor.....	3
Goda levnadsvanor är grunden i all behandling	3
Tips och råd till dig som ska stötta	3
Generella tips	4
Förslag för att få till en förändring	4
Aktivera kroppen	5
Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv.....	5
Sömn	6
Mat.....	8
Hur du kan hjälpa ungdomen att äta mat som hen mår bra av	8
Användbara tips och länkar	9

Levnadsvanor

Som förälder eller närstående till en ungdom är du en viktig förebild när det gäller goda levnadsvanor. Du kan bidra med positiva exempel på hur goda levnadsvanor som att sova ordentligt, röra på sig och att äta bra mat ligger till grund för din och din ungdoms fysiska och psykiska hälsa. Att lägga grunden för sunda vanor redan i barndomen är en god investering i ungdomens hälsa, eftersom vanorna ofta följer med även i vuxen ålder.

Flera undersökningar visar att barn och unga generellt rör på sig för lite, sover för få timmar och äter för lite eller för mycket. Det är oroväckande eftersom forskning så tydligt visar att goda levnadsvanor är viktiga för att må bra. Det är till exempel vanligt att negativa känslor blir extra starka när sömnen eller maten brister. Det finns också studier som visar att fysisk träning ger likvärdig effekt på ångest och mild till medelsvår depression som läkemedels- eller samtalsbehandling med kognitiv beteendeterapi gör.

Goda levnadsvanor är grunden i all behandling

Levnadsvanor kan alltså göra stor skillnad och för vissa ungdomar är det tillräckligt att följa råden kring levnadsvanor för att börja må bättre igen. Andra barn och ungdomar kan behöva mer behandling. Om din ungdom ska få behandling på en mottagning så är just levnadsvanor och vad ni kan göra själva för att hjälpa ungdomen att må bättre i vardagen något av det första som vi går igenom.

Tips och råd till dig som ska stötta

För att kunna stötta kanske ni som står ungdomen närmast också behöver ändra era levnadsvanor? Det är inte alltid lätt att orka med att förändra och förbättra levnadsvanor, särskilt inte om ungdomen redan mår dåligt. Därför har vi i detta dokument samlat tips och råd om saker som ni kan prova. Beroende på till exempel ungdomens ålder och personlighet kan olika strategier passa.

Det är viktigt att du som förälder eller närstående också tar del av dokumentet *Levnadsvanor– tips för att må bättre* som ungdomen har fått via 1177. Läs igenom materialet tillsammans.

Generella tips

- Arbeta med en förändring/förbättring i taget.
- Bestäm er för att börja med en enkel förändring/förbättring.
- Sänk kraven om det behövs. Även små steg kan göra stor skillnad.
- Involvera ungdomen i planeringen för hur förändringen/förbättringen ska gå till, exempelvis en planering för den kommande veckan.
- Planera regelbundet in tider tillsammans med ungdomen för att följa upp hur det går.
- Uppmuntra ungdomen att skapa och underhålla rutiner för sömn, måltider och fysisk aktivitet.
- Kom ihåg att göra roliga saker tillsammans. Vi mår bättre när vi vårdar relationerna till varandra.

Förslag för att få till en förändring

- Sätt upp ett specifikt mål
- Prata om hur ni når målet
- Bestäm vid vilka tider som ni ska arbeta med målet
- Fundera över vad som kan komma i vägen och hur ni kan hantera dessa hinder
- Bestäm vilka belöningar ni ska arbeta mot

Om något av detta är svårt kan du alltid prata med er behandlare.



Aktivera kroppen

Fysisk aktivitet är avgörande för ungdomars tillväxt, motoriska utveckling och för att upprätthålla en god hälsa och välbefinnande genom hela livet. Det finns många olika saker att göra tillsammans med ungdomen för att aktivera kroppen. Det behöver inte alltid vara organiserad fysisk aktivitet utan kan vara en trevlig aktivitet tillsammans, till exempel en promenad eller cykeltur. Aktiviteterna som ni väljer får anpassas till ungdomens ålder, intresse och förutsättningar att genomföra dem.

Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv

- Välj aktiviteter som ungdomen tycker om att göra.
- Förbered/planera för gemensamma aktiviteter hemma.
- Uppmuntra till vardagsmotion.
- Uppmuntra och ge förslag till fysisk aktivitet, ge praktisk hjälp eller delta själv.
- Var uppmärksam på hinder för att bli mer fysiskt aktiv. Ett exempel på det kan vara att ni tar bilen istället för att cykla eller gå till skolan.



Sömn

Mat och sömn utgör basen för alla människor. Sömn spelar en stor roll för vårt välmående och när den inte fungerar påverkas vi negativt både fysiskt och psykiskt. Barn och ungdomar behöver sova mer än vuxna eftersom de är under utveckling. Hur mycket en ungdom bör sova påverkas av olika faktorer som ålder, ärftliga faktorer, hur ungdomen mår, miljö runt ungdomen samt olika utvecklingsfaser. Barn som är 12-18 år behöver ofta sova mellan 8-9 timmar, men vissa behöver mer sömn under puberteten.

Det är normalt att sova sämre i perioder och det brukar gå över efter ett tag. Men vissa kan ha återkommande eller långvariga sömnsvårigheter. Det kan vara svårt att somna, man kan ha mardrömmar eller frekventa uppvaknanden. Vissa kan få en förändrad dygnsrytm som gör det svårt att klara av vardagen. När sömnproblemen går ut över ungdomens mående eller om hen får svårt att orka med skolan, fritidsaktiviteter eller att vara med kompisar, är det viktigt att se över hur ungdomens sömn ser ut. Ofta kan ganska enkla förändringar ge resultat.

Batterierna laddas när vi sover

När vi sover återhämtar sig kroppen och laddar inför nya utmaningar. Precis som energi förbrukas i en mobiltelefon när den är igång, förbrukas energin hos oss människor när vi är vakna. Och precis som mobilen behöver laddas för att kunna fungera, behöver kropp och hjärna också sättas på laddning för att kunna fungera. Under sömnen förbättras även immunförsvar, förmågan att minnas, inlärningsförmåga, koncentrationsförmåga och förmågan att lösa problem. Om vi sover dåligt får vi svårare att hantera motgångar, blir lättare ledsna, oroliga, irriterade och rastlösa. Långvariga sömnproblem kan öka risken för psykisk ohälsa. I tonåren sker en utveckling av kroppen och hjärnan och sömnen behövs för att utvecklingen ska ske på ett bra sätt.

Hur bra vi sover påverkas av olika saker. En sak som spelar stor roll är hur länge vi har varit vakna. Ju längre tid vi har varit vakna, desto tröttare blir vi och desto lättare går det att somna. Har vi sovit dåligt en natt är det ofta lockande att sova en stund på dagen för att kompensera nattens sömnbrist. Det låter kanske som en bra idé i stunden, men risken är stor att vi bara förvärrar situationen eftersom det då blir ännu svårare att somna på kvällen.

En annan sak som spelar stor roll för hur bra vi sover är när vi sover. Det är lättare att sova gott när vi följer en viss dygnsrytm som ser ungefär likadan ut dag efter dag. Människor har en naturlig dygnsrytm, en slags inre kroppsklocka som styr trötthet, hunger och kroppstemperatur. Denna inre klocka styrs av hormoner i våra kroppar som i sin tur påverkas av dagsljuset. Hur trötta och pigga vi känner oss styrs alltså av hur ljus eller mörkt det är runt omkring oss. Kroppen är programmerad för att vara trött och sova

när det är mörkt och vara pigg och vaken när det är ljust. Vi sover oftast som bäst på natten.

För att kunna somna behöver vi också kunna varva ner och slappna av. Om vi är stressade, oroliga eller om tankarna går på högvarv, kan det vara svårt att somna, även om vi egentligen är trötta. Det beror på att stress och oro aktiverar kroppen. Kom ihåg att det är inte bara negativa saker som kan leda till stress. Även roliga saker kan aktivera oss och göra det svårare att varva ner. Då behöver vi hitta sätt att hjälpa kroppen att bli mer avslappnad, till exempel genom att göra avslappningsövningar. Ett annat sätt att slappna av är genom regelbunden fysisk aktivitet. Vid fysisk aktivitet förbrukas de stresshormoner som kroppen har samlat på sig under dagen. Musklerna slappnar av och sömnheten kommer lättare.

Hur du kan hjälpa ungdomen att sova bättre

Försök att införa fasta och regelbundna tider att vakna och somna. Det är också viktigt att etablera fasta och regelbundna rutiner för nedvarvning innan sänggående. Att inte sova på dagen, är viktigt för att kunna somna på kvällen och för att få en bättre sammanhållen sömncykel. Ibland kan en tupplur ändå behövas, då är det viktigt att ungdomen sover max 20 minuter och ser till att vakna innan 16. Försök att ha en lugn, trygg och mysig stund utan skärmtid en timme före sovdags. Uppmuntra gärna ungdomen att göra något för att komma till ro före läggdags, till exempel samvaro och samtal med förälder/närstående, att lyssna på musik eller läsa en bok. Se till att barnet får regelbunden fysisk aktivitet, frisk luft och dagsljus under dagarna, minst en timme varje dag. Genom att vara ute och röra på sig på dagen, varva ner på kvällen, ha det mörkt på natten och en lagom temperatur hjälper man kroppen att vara pigg på dagen och trött på kvällen och natten. Det gör det lättare för ungdomen att reglera sin dygnsrytm. Var uppmärksam på att fritidsaktiviteter sent på kvällarna kan göra det svårare att somna. Om det är möjligt, planera gärna för träning och annan intensiv fysisk aktivitet tidigare än 2–3 timmar innan läggdags.

Mat

För att må bra fysiskt och psykiskt är det viktigt att äta allsidigt, regelbundet och inte hoppa över måltider. När en ungdom mår sämre kan det svårare att upprätthålla detta.

God sömn och bra matvanor hänger ihop. Forskning visar att om vi ständigt sover dåligt blir vi mer sugna på snabbmat, godis och liknande. Att förbättra sina sömnvanor kan därför hjälpa till att få ordning även på kostvanorna.



Hur du kan hjälpa ungdomen att äta mat som hen mår bra av

- Ät tillsammans i den mån det är möjligt och gör måltiden till en trevlig gemensam stund.
- Gör en gemensam matsedel.
- Utforma tillsammans ett system för att påminna ungdomen om att äta.
- Frukosten bör stå för cirka 20% av dagens energi.

Lycka till med att jobba med din ungdoms levnadsvanor för att förbättra hens psykiska och fysiska hälsa. Vi vet att det fungerar!

Användbara tips och länkar

[Filmade föreläsningar om barns psykiska hälsa - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#)

[Tips för att må bra | Bris \(bris.se\)](#)

[Avslappningsövningar med ljud \(snorkel.se\)](#)

[Film: Tips för att må bra - Umo \(umo.se\)](#)

Texten är framtagen av Bup Skåne och reviderad av Barn- och ungdomshälsan, Region Kalmar län 2025