

UNGDOM

Levnadsvanor

- tips för att må bättre



Innehållsförteckning

Levnadsvanor	3
Aktivera kroppen	3
Fysisk aktivitet som hjälper.....	3
Ta kontroll över känslorna med hjälp av fysisk aktivitet.....	4
Hur du kan aktivera kroppen.....	4
Exempel på hur du kan göra.....	5
Sov gott	6
Batterierna laddas när du sover	7
Hur du kan sova bättre	9
Exempel på hur du kan göra.....	10
Ät bra	11
Hur du kan äta bättre	12
Exempel på hur du kan göra.....	13
Några sista ord på vägen.....	14



Levnadsvanor

Det finns mycket som du kan göra själv för att må bra. När du ser till att ha goda levnadsvanor, som att sova gott, äta och dricka ordentligt, vila och röra på dig - då gör du också många positiva saker som bidrar till att du fungerar så bra som möjligt. Men det är inte alltid så lätt att orka med de sakerna, särskilt inte om du redan mår dåligt. Därför har vi samlat några tips och råd kring saker som du kan göra hemma och som förhoppningsvis kommer att få dig att må lite bättre – snart!

Kanske känner du igen dig i att det är svårt att sova på natten vilket gör att du blir trött och sur på dagen? Ibland kan matlusten också försvinna. Då är det svårt att orka med något kul och du orkar kanske inte heller vara med dina kompisar eller familjen som annars ger dig energi. När du är trött och inte orkar eller vill någonting, är det vanligt att du mår ännu sämre. Det är lätt att hamna i en ond cirkel där du inte orkar att göra de saker som faktiskt får dig att må bättre.

Vad du kan göra i vardagen för att hjälpa dig själv att må lite bättre är något av det första som vi går igenom med dig om du ska få behandling på Barn och ungdomshälsan eller Barn- och ungdomspsykiatri (Bup). Forskning visar tydligt att det är viktigt att tänka på de här sakerna om du ska må bra. För vissa räcker det med att följa råden kring levnadsvanor för att börja må bättre igen, medan andra kan behöva mer behandling.

Aktivera kroppen

Om du mår dåligt, är deprimerad eller har ångest, är det vanligt att du rör på dig mindre. Aktiviteter som du tidigare har tyckt om känns kanske inte lika roliga längre. Om du inte orkar att komma iväg på saker blir du mer passiv och stillasittande. Stillasittandet leder till att du orkar mindre och får mindre lust att göra saker. Att röra på dig mer är därför en viktig del i att må bättre.

Fysisk aktivitet som hjälper

Om du är aktiv minst en timme om dagen kommer du sannolikt att må bättre. En timme låter kanske mycket men om du cyklar eller går till och från skolan eller tar en promenad på rasten så är du snart uppe i en timme. Utöver den vardagliga motionen kan intensiv fysisk träning i 20 minuter ha snabb effekt på humöret, minska negativa känslor och öka de positiva känslorna. Exempel på intensiv fysisk träning som du kan testa är att springa, dansa, boxas eller ta en power-walk. Poängen är att göra det intensivt i minst 20 minuter.

Fysisk aktivitet ger, förutom förbättrad kondition och ökad muskelstyrka, bland annat ökad stresstolerans, minskade symtom på nedstämdhet/depression/ångest, ökad självkänsla, bättre sömn samt förbättrad skolprestation/resultat i skolan.

Ta kontroll över känslorna med hjälp av fysisk aktivitet

Ibland gör vi saker som vi ångrar efteråt. Det beror oftast på att kroppen reagerar på känslor. Känslorna förbereder kroppen för handling. Ilska till exempel, förbereder oss för att sätta gränser eller säga ifrån och rädsla förbereder oss på att fly. Känslan gör alltså att kroppen vill agera och då kan det vara svårt att stå emot och inte göra något alls. Då kroppen vill agera är det bättre att fysiskt aktivera sig än att göra något man ångrar. Fysisk aktivitet lugnar kroppen och hjälper oss att återfå kontrollen över både känslor och beteenden. Om du rör på dig regelbundet tränar du också upp din förmåga att stanna upp och inte agera på dina starka känslor.



Hur du kan aktivera kroppen

- Välj aktiviteter som har chansen att bli en positiv erfarenhet, som är roliga, enkla att få till och göra regelbundet.
- Gör saker som du tidigare har tyckt om.
- Gör mer av saker du redan gör och som du tycker om.
- Gör saker tillsammans med andra.
- Planera in aktiviteter för att öka chansen att de blir av.



Exempel på hur du kan göra

- Mål: Gå en rask promenad. Ta trapporna i stället för hissen. Cykla till skolan i stället för att åka buss.
- Hur: Tillsammans med min kompis eller närstående.
- När: måndagar och torsdagar efter skolan.
- Vad kan komma i vägen? Gör din egen plan för att hantera det som kan komma i vägen för aktiviteten. Exempelvis:

- Det kan regna – jag har regnkläder hemma som jag kan sätta på mig.
 - Min kompis kanske inte kan - jag kan be mamma istället.
 - Jag har mycket läxor - jag kan gå en lite kortare promenad och be min förälder hjälpa mig med läxorna.
-
- Belöna dig själv: Hur belönar du dig för att du anstränger dig? Bestäm något du tycker om som du ska få eller göra efter träning. Exempelvis: Efter att jag har gått min promenad tar jag en extra god kvällsfika med milkshake.



Sov gott

Sömnen har stor betydelse för hur du mår och det är viktigt att sova gott för att kunna må bra. Det är normalt att sova sämre i perioder och det brukar gå över efter ett tag. Men vissa kan ha återkommande eller långvariga sömnsvärigheter. Det kan vara svårt att somna, att du har jobbiga drömmar eller att du vaknar flera gånger under natten. Vissa kan få en förändrad dygnsrytm som gör det svårt att klara av vardagen. När sömnproblemen går ut över ditt mående eller om du får svårt att orka med skolan, fritidsaktiviteter eller att vara med kompisar, är det viktigt att se över hur din sömn ser ut. Ofta kan ganska enkla förändringar ge resultat.



Batterierna laddas när du sover

När du sover återhämtar sig kroppen och laddar inför nya utmaningar. Precis som energi förbrukas i en mobiltelefon när den är igång, förbrukas din energi när du är vaken. Och precis som mobilen behöver laddas för att kunna fungera, behöver din kropp och hjärna också sättas på laddning för att kunna fungera. Detta händer när du sover. Under sömnen förbättras även ditt immunförsvar, din förmåga att minnas, att lära dig saker, koncentrera dig och lösa problem. Om du sover dåligt får du svårare att hantera motgångar, blir lättare ledsen, orolig, irriterad och rastlös. Långvariga sömnproblem kan öka risken för psykisk ohälsa. I tonåren utvecklas dessutom både kroppen och hjärnan mycket och sömnen behövs för att utvecklas på ett bra sätt.

Hur bra du sover påverkas av olika saker. En sak som spelar stor roll är hur länge du har varit vaken. Ju längre tid du har varit vaken, desto tröttare blir du och desto lättare går det att somna. Har du sovit dåligt en natt är det ofta lockande att sova en stund på dagen för att kompensera nattens sömnbrist. Det känns kanske som en bra idé i stunden, men risken är stor att du bara förvärrar situationen eftersom det då blir ännu svårare att somna på kvällen. För vissa kan en tupplur ändå vara ett alternativ, sov då max 20 minuter.

En annan sak som spelar stor roll för hur bra du sover är när du sover. Det är lättare att sova gott när du 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 trött och pigg du känner dig styrs alltså av hur ljus eller mörkt det är runt omkring dig. Kroppen är programmerad för att vara trött och sova när det är mörkt och vara pigg och vaken när det är ljus. Du sover oftast som bäst på natten mellan klockan 23–07.

KOM IHÅG ATT SÖMN...



...LADDAR DINA
"BATTERIER".



...ÄR SOM BÄST
MELLAN 23-07



...ÄR BÄST I EN
MÖRK, LUGN MILJÖ

För att kunna somna behöver du också kunna varva ner och slappna av. Om du är stressad, orolig eller om tankarna går på högvarv, kan det vara omöjligt att somna även om du egentligen är trött. Det beror på att stress och oro aktiverar kroppen.

Då behöver du 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. När du är fysiskt aktiv förbrukar kroppen de stresshormoner som du har samlat på dig under dagen. Musklerna slappnar av och sömnheten kommer lättare.

Kom ihåg: det är inte bara negativa saker som kan leda till stress. Även roliga saker kan aktivera dig och göra det svårare att varva ner.

Hur du kan sova bättre

- Ha regelbundna tider för när du sover och är vaken, både vardag och helg.
- Försök att hitta en rutin som får dig att varva ner när du ska sova. Det kan till exempel vara ett bad, läsa en bok eller att göra en avslappningsövning.
- Att sova på dagen kan störa din nattsömn. Ibland kan en tupplur ändå behövas, sov då max 20 min – sätt ett alarm! – och se till att vakna innan kl 16.
- Undvik skärmar innan du ska sova. De aktiverar tankar och vakenhet.
- Var lagom mätt när du ska sova men undvik stora måltider på kvällen.
- Undvik koffein och uppiggande energidrycker. Nikotin, alkohol och droger kan ha stor negativ påverkan på din sömn.
- Fysisk aktivitet hjälper sömnen, men undvik att röra på dig sent på kvällen.
- Gör din säng bekväm och se till att det är mörkt och svalt när du ska sova.
- Använd sängen till att sova i. Läxor, arbete, spel, grubblande och mobiltelefonen får hitta andra platser.
- Om du inte har somnat efter en halvtimme så gå upp en stund. Ät något lätt eller gör något tråkigt tills du känner dig trött igen. Ta inte fram mobilen eller datorn för då är risken att du piggnar till igen.
- Om du grubblar och oroar dig när du ska sova, skriv ner dina orostankar och säg till dig själv att ta tag i detta nästa dag när du har sovit.
- Prova att fokusera på något annat, till exempel att räkna baklänges tyst i huvudet eller föreställa dig något trevligt.

Exempel på hur du kan göra

- Mål: Gå och lägg dig samma tid varje kväll.
- Hur: Ställ larm som påminner.
- När: Nästa vecka.
- Vad kan komma i vägen? Gör din egen plan att hantera detta. Exempelvis:
 - Jag glömmer att sätta alarmer – ber mina föräldrar att påminna mig.
 - Jag har precis startat igång ett nytt avsnitt– jag sätter även ett alarm som förvarnar att det snart är dags att gå och lägga sig så att jag inte sätter igång ännu ett avsnitt efter det alarmet.
- Belöna dig själv: Hur belönar du dig själv när du anstränger dig? Exempelvis: När jag har klarat det i en vecka köper vi hem pizza och kollar min favoritfilm.



Ät bra

Att ha regelbundna rutiner kring mat hjälper dig att må bra fysiskt och psykiskt. I perioder när du mår sämre är det vanligt att aptiten eller rutinerna kring mat påverkas. En del tappar aptiten, skippar lunchen eller äter godis istället för mat. Vissa glömmer helt bort att äta, andra äter men för lite eller vid för få eller fel tillfällen. När du äter sämre leder det ofta till trötthet, orkeslöshet, koncentrationssvårigheter och att du blir känsligare. När du mår dåligt är det därför extra viktigt att försöka hitta bra rutiner kring mat, även om det kan vara svårt.



Om du äter allsidigt och regelbundet ökar chanserna att få den energi och näring du behöver under dagen. Tre måltider med ungefär 3–4 timmars mellanrum är ett bra riktmärke. Du behöver också 2–4 mellanmål som till exempel en smörgås, yoghurt, gröt eller frukt. Sprider du ut måltiderna någorlunda jämt över dagen får du ett jämnare blodsocker och du känner dig förmodligen mindre trött, koncentrerar sig bättre och känner mindre sug att småäta. Försök att äta en bra frukost också. Det är viktigt att du försöker tillgodose ditt näringsbehov även under pressade perioder. Det är då du behöver din energi som bäst.

När du mår dåligt är det lätt att välja onyttiga produkter istället för mat. Det finns en medicinsk förklaring till det. Ta en chokladkaka som exempel. Den kan för en kort stund dämpa oro och ångest och du kan hålla obehagliga känslor ifrån dig. Bakgrunden är att socker i kombination med fett, sätter igång kroppens eget belöningssystem. Då produceras dopamin, en av hjärnans signalsubstanser, som kan skapa en känsla av glädje. Den är dock kortvarig.

Hur bra du sover kan också påverka dina matvanor och därmed hur du mår. Kronisk sömnbrist stressar kroppen. Forskning visar att om du ständigt sover dåligt blir du mer sugen på snabbmat, godis och liknande. Att få ordning på sina sömnvanor kan därför hjälpa till att få ordning även på kostvanorna.

Hur du kan äta bättre

- Ät gemensamma måltider i familjen.
- Ät på regelbundna tider. Vänta inte för länge på hungerkänslan utan ät ändå.
- Mår du illa kan det vara bra att äta oftare och mindre portioner.
- Använd mobilen som påminnelse om det är svårt att komma ihåg att äta.
- Gör en matsedel tillsammans i familjen.
- Om frukost är jobbigt kan du ta med ett mellanmål till skolan. Det är viktigt att du i alla fall dricker något på morgonen, till exempel yoghurt eller smoothie om du inte klarar av att äta.



Exempel på frukostsmoothie:

1 banan

2 dl yoghurt

1 dl frusna bär



Exempel på hur du kan göra

- Mål: Äta frukost varje dag.
- Hur: Stiga upp 15 min tidigare så du kan äta frukost i lugn och ro. Planera i förväg vad du ska äta och se till att det finns hemma.
- När: Öva måndag-fredag nästa vecka.
- Vad kan komma i vägen? Gör din egen plan att hantera detta. Exempelvis:
 - Jag glömmer att planera frukosten i förväg – ber mina föräldrar hjälpa mig att planera och handla till veckans frukostar på söndagen.
 - Jag sätter även ett alarm och ber mina föräldrar att påminna mig att förbereda frukosten kvällen innan.
- Belöna dig själv: Hur belönar du dig själv för att du anstränger dig?
Exempelvis: När jag har klarat det i en vecka åker vi till simhallen på lördagen.

Några sista ord på vägen

Nu vet du många saker som du kan göra för att hjälpa dig själv att må så bra som möjligt. Det jobbiga är att just de här sakerna kan vara svåra att förändra. Här kommer därför några ytterligare tips:

- Döm inte dig själv för hur saker är. Varje steg mot förändring och förbättring är viktiga steg.
- Öva dig i att lägga märke till hur du påverkas av rörelse, olika typer av mat eller hur många timmar du sover på natten.
- Vad står i vägen för förändring? Behöver du mer eller annan hjälp när du har läst det här?
- Sätt rimliga mål och gör inte alla förändringar på en gång. Stegen kan vara väldigt små i början.
- Ge inte upp! Försök vara nyfiken på vad det var som gjorde att det inte blev som du hoppades.
- Försök igen! Kanske behöver stegen justeras?

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