

Lite info om hälsa & livsstil

-Fakta, tips & råd



För att vi ska må bra och få en fungerande vardag är det flera faktorer som är viktiga för oss. Framförallt är det viktigt att vi får tillräckligt med sömn, regelbundna måltider, fysisk aktivitet och att vi får tid för återhämtning.

Sömn

Sömn behöver vi för att hjärna och kropp ska få möjlighet att återhämta sig. Vuxna sover vanligen 6-9 timmar per natt. Vi behöver oftast inte oroa oss för att vi får för lite sömn om det gäller någon enstaka natt då och då. Det är om vi sover för lite natt efter natt, blir trötta och börjar fungera sämre i vardagen, som vi kan behöva hjälp med att få bättre sömn.

Tecken på sömnbrist

- vi får svårare att klara vardagliga uppgifter
- vi får svårare att komma ihåg saker och koncentrera oss
- vi somnar lätt till i situationer där vi är passiva
(t.ex. tittar på tv, sitter i möte eller lyssnar på en föreläsning)
- våra känslor kan svänga mer mellan olika lägen
(t.ex. lättare att bli ledsen, arg och irriterad)

När behöver vi söka vård?

Kontakta din vårdcentral/hälsocentral om du har långvariga besvär som du inte kan komma tillrätta med på egen hand. Långvariga sömnbesvär innebär att du haft besvär med sömnen i mer än fyra veckor och som kommer minst varannan natt.

Ex.

- Du har svårt att somna (tar mer än 45 minuter).
- Du vaknar en eller flera gånger på natten och har svårt att somna om.
- Du vaknar för tidigt på morgonen innan du är utsövd och kan inte somna om.

Orsaker till sömnbesvären

Det kan finnas flera orsaker till sömnproblem, som t.ex. oro och stress. Det kan också bero på en störande omgivning (höga ljud från trafik, grannar etc.). Alkohol, nikotin och koffein kan också störa sömnen på så vis att det blir en ytligare och mer orolig sömn.

Tips till en bättre sömn

- regelbunden fysisk aktivitet (ex. 30-60 minuters rask promenad om dagen)
- att varva ned 1-2 timmar före sänggående
- ett varmt bad
- undvik ljus sent på kvällen (obs! gäller också mobilskärm och datorskärm)
- se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova
- ha inte klocka eller mobil för nära sängen (kan öka stressen att titta på klockan och se hur tiden för sömn minskar)

Stress

Stress är en naturlig reaktion i kroppen, som är bra när vi behöver göra något snabbt eller när vi har bråttom. Stress är också den känsla som kommer om vi känner att vi har för mycket att göra och för lite tid, eller när vi har för höga krav eller förväntningar på oss. Att ha för lite att göra kan också vara stressande, om vi inte får använda den energi och kapacitet som vi besitter. Om vi ofta är stressade eller inte får koppla av, kan stressen bli ett problem.

Tecken på stress

Ex.

- sova dåligt på nätterna
- känna sig trött fast man sovit
- spänna sig och få ont i nacken eller axlarna
- känna sig lättirriterad och arg
- få svårare med koncentration och att komma ihåg saker
- känna sig rastlös och ha svårt att koppla av
- få huvudvärk eller ont i magen

När behöver du söka vård?

Om du ofta känner dig stressad och har besvär av det, så är det bra att kontakta din vårdcentral/hälsocentral för att få hjälp med detta. Unga vuxna kan också vända sig till

Ungdomsmottagningen (tjejer upp till 23 år och killar upp till 25 år). På skolan finns också en kurator som kan hjälpa dig vidare med stressrelaterad ohälsa.

Ju tidigare du får stöd och hjälp desto snabbare brukar det gå att må bättre och slippa problem som beror på stressen. (UMO: "Stress", 2018-04-18)

Tips! Försök att vila eller hitta på något roligt att göra emellanåt så att kroppen får möjlighet till återhämtning. Det finns också avslappnings- och mindfulnessövningar som du kan göra för att minska på stressen och bli mer närvarande i nuet.

PTSD - Posttraumatiskt stressyndrom

Om du har varit med om något mycket skrämmande och som du inte upplevt att du haft kontroll över, så kan rädslan finnas kvar länge. Då kan du behöva hjälp för att känna dig trygg igen.

Exempelvis kan du ha:

- varit med om krig, tortyr eller hot
- tvingats fly, t.ex. från ditt hemland
- haft bråk och våld i din familj
- blivit våldtagen eller utsatt för andra sexuella övergrepp
- blivit misshandlad eller utsatt för annat våld
- varit med om en svår olycka eller naturkatastrof
- någon nära som blivit allvarligt sjuk eller avlidit

Vanliga reaktioner

- du tänker om och om igen på det som har hänt
- du blir rädd när något påminner om händelsen
- du sover oroligt, t.ex. har svårt att somna eller har mardrömmar
- du försöker undvika sådant som påminner om de otäcka upplevelsorna
- du känner dig trött och nedstämd
- du blir rastlös och måste hela tiden göra saker
- du har ont eller är spänd i kroppen, svårt att slappna av
- du får svårt att koncentrera dig
- du är extra lättskrämd eller vaksam
- du blir ofta irriterad eller arg

En del av reaktionerna kan kännas skrämmande och vara svåra att förstå. Ibland kan det hjälpa att veta att det är vanliga reaktioner, och att du inte håller på att bli tokig. (UMO: "Må dåligt efter allvarliga händelser", 2018-0418)

Hur vi reagerar på en allvarlig händelse kan variera från person till person. För en del kommer reaktionerna direkt. En del håller de jobbiga minnena för sig själva, eller kanske har svårt att minnas dem tydligt. Oftast försvinner de obehagliga känslorna och bilderna efter ett tag, men en del mår dåligt länge och kan få ångest av allt som påminner om det otäcka som hänt. Det är då det blir *traumatisk stress*. Om det håller i sig i flera månader, eller blir värre med tiden, kallas det posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Om du drabbas av PTSD behöver du få hjälp. Du kan söka hjälp hos din vård/hälsocentral eller hos en psykiatrisk mottagning. Du kan också vända dig till skolans kurator för att få mer information.

Ångest

Ångest är starka oroskänslor, som kan kännas i hela kroppen. De flesta får det någon gång. Ångest kan kännas mycket obehagligt, men det är inte farligt. Det finns bra hjälp att få för att kunna hantera eller minska din ångest.

Tecken på Ångest

Ex.

- starka oroskänslor som stegrar
- kan komma långsamt eller plötsligt och intensivt
- känns så starkt i kroppen så att det kan vara svårt att skilja ångesten från vad man tror kan vara en fysisk åkomma
- du får svårt att slappna av och sova bra
- du känner dig rastlös, otålig och lättirriterad
- du kan lättare bli ledsen och börja gråta

Ångest och stress hänger oftast ihop. Att ofta känna stress ökar risken för ångest. Bruk av alkohol eller droger kan också ge ångest. Om det finns en rädsla för att få ångest och du försöker undvika att det ska komma igen - då kallas det *förväntansångest*.

Det bästa du kan göra är att fortsätta leva ditt liv som du vill, och försöka vara tillåtande mot att ångesten finns där. Om du börjar undvika sådant som du tror kan ge ångest, så kan detta istället hindra dig från att göra saker som är viktiga för dig. Detta kan i sin tur förvärra

ångesten. Det är viktigt att du istället söker hjälp. Du kan börja med att kontakta din vårdcentral/hälsocentral. Du kan också vända dig till skolans kurator för ytterligare information och hjälp.

Tips för att hantera ångest

- gör sådant som är viktigt för dig även när du har ångest
- utmana dig själv lite i taget
- berätta om din ångest för den/dem som du känner dig trygg med,
(kan hjälpa att få sätta ord på de jobbiga känslorna och lättare kunna förstå dem)
- kreativt skapande (ex. skriva om de jobbiga känslorna eller måla eller skapa på andra sätt)
- avslappningsövningar
- försök att vila och få tillräckligt mycket sömn
- glöm inte motion/rörelse (ex. träna, promenera eller dansa)
- om du röker eller dricker kaffe, prova att försöka minska på det eller sluta helt

Nedstämdhet och depression

Att känna sig ledsen och nedstämd är naturliga reaktioner på svåra händelser i livet. Händelser som kan orsaka nedstämdhet kan exempelvis vara en nära anhörig som går bort, en kärleksrelation som tar slut eller ekonomiska problem. Det är även vanligt med nedstämdhet utan någon tydlig anledning. Oftast går detta över efter en tid. Med vardagssysslor och fasta rutiner kan det kännas bättre, då man får något annat att fokusera på. Stöd av närstående kan också vara till hjälp.

Om du känner dig nedstämd och orkeslös varje dag under mer än två veckor, och tappat lusten för sådant som du annars tycker om att göra, kan du ha blivit deprimerad.

Tecken på depression

- svårt att koncentrera sig
- sömnproblem
- påverkan på aptiten (tappa matlusten eller börja tröstäta)
- livet känns hopplöst och tillvaron meningslös
- obefogade eller starkt överdrivna skuld känslor

- påverkan på självbild och självkänsla (ex. negativa tankar som upprepas och känslor av otillräcklighet)
- ojämnt humör (ex. bli sur, lättirriterad eller aggressiv)
- tankar om att det vore bättre att vara död (ofta kopplat till känslor av ångest, självförakt och missmod inför framtiden)
- psykosomatiska symtom (ex. förstoppning, huvudvärk, värk i axlarna, nacken, magen eller ryggen, hjärklappning och andnöd)

Om du har känt dig nedstämd under minst två veckor och har andra symtom på depression kan du kontakta en vårdcentral/hälsocentral eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Du kan alltid ringa och få sjukvårdsrådgivning på telefonnummer 1177.

Om du mår mycket dåligt och känner att du inte orkar mer ska du söka hjälp direkt på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning eller akutmottagning, eller ringa 112.

Tips för ett bättre mående



- **Planera in fysisk aktivitet - ex. vardagspromenader (30-60 min. per dag). Andra aktiviteter kan vara simning/bad, cykling, dans, rörelser enligt träningschema, trädgårdsarbete m.m. Gör det som funkar bäst för dig! :)**
- **Glöm inte att göra sådant som du tycker är roligt emellanåt för att få mer energi och tid till återhämtning.**
- **Ät och sov på regelbundna tider.**
- **Ge dig själv tid för att vila. Det går oftast inte fortare för att du stressar.**
- **Ge dig själv komplimanger - minst en gång om dagen (börja gärna morgonen med att säga ngt bra om dig själv och avsluta dagen på samma sätt).**



Var rädd om dig själv, för det finns bara en som du!

Källor

<https://www.1177.se/Kalmar-land/>

www.umo.se/

unglivsstil.se/

För mer information

<https://www.hjarnfonden.se/vad-ar-stress/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor>