

Fysisk aktivitet – en väg till psykisk hälsa

Kunskapsstöd för dig som är tonåring eller ung vuxen





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



Augusti 2019 © Fysioterapeuterna
Omslagsbild: Vera Berggren Wiklund
Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara stöd för dig som är tonåring eller ung vuxen och önskar må psykiskt bättre.

Förutom att söka hjälp för dina problem finns det en hel del du kan göra själv för att må bättre.

Forskning har tydligt visat att fysisk aktivitet är en verksam ”medicin” mot framförallt lättare psykisk ohälsa. Att vara fysiskt aktiv har också visat sig kunna förhindra återfall i psykisk ohälsa. All rörelse är bra för din hälsa. Steg för steg, utifrån din egen förmåga och dagsform, kan du hitta aktiviteter och rutiner som passar dig – på dina villkor.

Vi hoppas att kunskap och tips i denna broschyr kan motivera, stödja och leda dig till en bättre psykisk hälsa och vara en hjälp för närstående som vill vara ett stöd i denna process.

Denna broschyr har tagits fram av Fysioterapeuternas expertgrupp av forskare och fysioterapeuter inom området psykisk hälsa och har finansierats av Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent, projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?	5
VAD ÄR FYSISK AKTIVITET?	6
Fysisk aktivitet – en väg till hälsa	8
Hur mycket rörelse behövs för att påverka din hälsa positivt?	10
LYSSNA IN DIG SJÄLV	12
RÄTT ATT VARA DU	13
MOTIVATIONEN KAN VÄXLA	14

»Jag hade ett eldklot i bröstet av ångest«



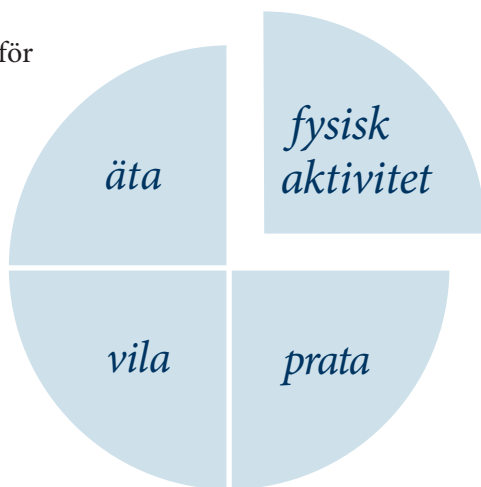
Vad är psykisk ohälsa?

ATT UPPLEVA STRESS OCH NEDSTÄMDHET är en del av livet. Det är först när nedstämdhet och oro blir stark eller håller i sig under en längre tid som den kan övergå i psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kan omfatta besvär såsom stress, oro, ångest, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Återkommande smärta med exempelvis huvudvärk, ont i magen eller ont i ryggen kan också vara tecken på psykisk ohälsa.

Förutom att prata om dina problem med någon du har förtroende för, så som en kompis eller förälder, någon vid elevhälsan, på en ungdomsmottagning eller i sjukvården, så finns det en hel del du själv kan göra för att må bättre.

Utöver att söka stöd, ta tid för sömn, återhämtning och att äta regelbundet, är fysisk aktivitet något av det viktigaste du själv kan göra för att må bättre.

FYSISK AKTIVITET är en viktig del av livet som du själv kan påverka för att må bättre.



Vad är fysisk aktivitet?

ALL RÖRELSE OCH ALLT KROPPSARBETE är fysisk aktivitet. Du kan vara fysiskt aktiv på många olika sätt: när du tar dig till skolan, på raster, under idrotten eller på fritiden. Du är exempelvis fysiskt aktiv när du tränar och idrottar, går eller kör rullstol, cyklar, spelar bollspel, är ute med hunden, hoppar studsatta eller dansar. Fysiskt aktiv kan du vara på egen hand eller tillsammans med andra, i din vardag eller vid träning.

Den som mår dåligt psykiskt blir ofta mer inaktiv. Inaktivitet och stillasittande påverkar hälsan negativt. Däremot har det visat sig att fysisk aktivitet är bra för den psykiska hälsan.



FYSISK AKTIVITET innefattar all kroppsrörelse – du väljer själv det du gillar.



FYSISK AKTIVITET – EN VÄG TILL HÄLSA



»Det känns som att jag svettas ut den där gamla skiten – och en ny människa öppnas inom mig.«

»Jag har nog en bättre relation till kroppen nu faktiskt. Både liksom känslan i mig själv, att jag är lite lugnare, kring hur kroppen ser ut och så.«

»Nu när jag går in på skolan går jag som stadigare. Nu kan jag ta den här platsen även fysiskt, istället för som förut då jag gått och varit hopsjunken och hopklämd.«

Hur mycket rörelse behövs för att påverka din hälsa positivt?

ALL RÖRELSE ÄR BRA och bidrar till att du mår bättre. Bäst är det om du rör på dig varje dag och gärna blandar måttlig och hög intensitet. Måttlig intensitet innebär att du får en ökad puls och andning, medan hög intensitet ger dig tydligt ökad puls och andning. Det är också bra om muskel- och skelettstärkande aktiviteter ingår som en del i din fysiska aktivitet. Du kan utmana din styrka och belasta ditt skelett på många olika sätt, exempelvis styrketräna, jogga, hoppa, bära och lyfta, rulla eller gå i uppförsbacke.

Att komma igång kan ta tid och vara svårt. Vägen till att må bättre sker steg för steg – där varje steg räknas. För allra bästa resultat på lång sikt, försök att följa råden nedan. Om du har svårt att komma igång kan du börja lugnt och öka allteftersom!



REKOMMENDATION FÖR HÄLSA

Vara fysiskt aktiv sammanlagt
60 minuter per dag.

Blanda måttlig och hög intensitet.

Ansträngning på hög intensitet
tre gånger per vecka.

Utföra muskel- och skelettstärkande
aktiviteter tre gånger per vecka.



Öka din puls och
låt ditt hjärta
jobba!



Utmana din styrka
och belasta ditt
skelett!



Hämta kraft genom att
pausa, vila, sova,
äta, slappa ...

FÖR ATT DU SKA MÅ BRA behöver du varva
din fysiska aktivitet med tid för återhämtning.

Lyssna in dig själv

IBLAND KAN NEGATIVA TANKAR och känslor leda till en allt för stor dos av fysisk aktivitet eller brist på återhämtning.

För att må bra är det viktigt att du kan hitta sätt att skapa balans mellan aktivitet och återhämtning. Alla är olika, lyssna därför in dig själv och dina behov.

Se till att den fysiska aktivitet du väljer är till för dig, inte för någon annans skull. Om du pressar dig för hårt eller får dåligt samvete om du hoppar över träning – ta det lugnt. Det är okej att ”bara vara” ibland!



Rätt att vara du

SOM UNG MÖTER DU DAGLIGEN många budskap om hälsa, kropp, utseende och träning – exempelvis på sociala medier. Alla budskap är inte ”hälsosamma” eller schyssta. Orimliga kroppsideal och normer om att vara smal, stark och vältränad kan ge en känsla av att inte duga. Även mobbning och kränkningar kan påverka dig och din lust till fysisk aktivitet.

Alla ungdomar har lika värde och ingen får diskrimineras – oavsett ålder, kön/genus, sexualitet, funktionsvariation, religion eller etnicitet. Detta gäller även idrott och fysisk aktivitet. Om du av någon anledning känner dig pressad, otrygg eller obekvämt exempelvis på skolidrotten, på rasterna, i omklädningsrummet, eller på fritiden – prata med en lärare eller annan vuxen som du har förtroende för.

Du har samma värde som alla andra – låt dig inte begränsas.

För att hitta en fysisk aktivitet som kan stärka hela dig och din rörelsefrihet, välj sammanhang och aktiviteter där du känner dig trygg och som får dig att må bra.

Du har rätt till rörelseglädje och rörelsefrihet!

Ingen får kränka dig i din kropp och i dina rörelser!

Motivationen kan växla

DET ÄR VANLIGT att uppleva motstånd till fysisk aktivitet, såväl i början som i senare skeden.

Ääh,
jag stannar
i soffan ...

5 SMARTA TIPS FÖR MOTIVATIONEN

Satsa på en aktivitet som du tycker om i ett sammanhang där du känner dig välkommen och trygg.

Var fysiskt aktiv tillsammans med andra – ha kul!

Tydliggör för dig själv varför du vill vara fysiskt aktiv och vad du mår bra av.

Utgå ifrån dig själv och din dagsform – undvik att jämföra dig med andra.

Du duger som du är! Det är okej att inte vara på topp men ändå i rörelse.



»Så himla kul att jag vågade hänga med.
Det var roligare än jag trodde!«



Foto: Vera Berggren Wiklund



Vill du ha extra stöd?

Kontakta en fysioterapeut om du vill ha extra stöd för att hitta en fysisk aktivitet som passar dig utifrån dina förutsättningar och behov. Prata med din vårdgivare eller kontakta 1177 Vårdguiden.

Fler tips och råd kan du få på www.umo.se, en ungdomsmottagning på nätet.

