



Fysisk aktivitet –
din väg till bättre
psykisk hälsa





www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



December 2017 © Fysioterapeuterna
Grafisk form: Rickard Örtegren

Materialet är finansierat med stats-
bidrag från Socialstyrelsen.

Förord

SYFTET MED DENNA BROSCHYR är att vara ett kunskapsstöd för dig som önskar förebygga eller behandla en begynnande eller redan existerande psykisk ohälsa.

Fysisk aktivitet har enligt aktuell forskning visat sig vara särskilt effektiv vid både behandling och förebyggande av lätt eller måttlig depression eller ångest. Även vid stressrelaterad psykisk ohälsa som t.ex. utmattningssyndrom kan rätt doserad fysisk aktivitet minska symtom och förbättra livskvalitén. Fysisk aktivitet är en effektiv ”medicin” på vägen till psykisk hälsa.

Vi hoppas att kunskapen 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 framtagits av Fysioterapeuternas expertgrupp inom området psykisk hälsa i samråd med Riksförbundet för Social och Mental Hälsa med finansiering från Socialstyrelsen.

Raija Lenné

*Docent och projektledare för
Fysioterapeuternas Levnadsvaneprojekt*

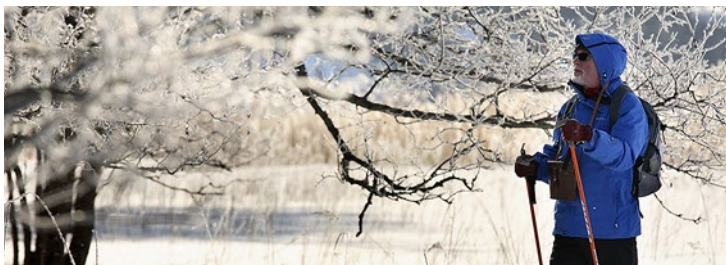
VAD ÄR PSYKISK OHÄLSA?	5
VAD ÄR FYSISK AKTIVITET?	6
Figur 1: Vad händer när du är fysiskt aktiv?	7
Hur mycket behöver du röra på dig?	8
Figur 2: Kort och intensivt – eller längre och lugnare?	9
ÅTERHÄMTNING	10
5 SMARTA TIPS TILL DIG SOM VILL VARA FYSISKT AKTIV PÅ ETT HÅLLBART OCH LÅNGSIKTIGT SÄTT	10

Vad är psykisk ohälsa?

ATT UPPLEVA VARIATION i sinnesstämning är en normal del av livet. Även kortare perioder av stress, både i arbetslivet och privat, kan ses som en normal del av våra liv. Det är först när vi under långa perioder inte får tillräckligt med återhämtning, eller när nedstämdheten tenderar att bli ett normaltillstånd, som vi börjar närma oss gränsen för vad som kan betraktas som psykisk ohälsa.

Psykisk ohälsa är ett sammanfattande begrepp som omfattar mer eller mindre allvarliga symtom som exempelvis långvarig stress, oro, ångest, nedstämdhet och sömnsvårigheter. Dessa besvär kan i olika grad påverka funktionsförmågan, det vill säga hur din vardag fungerar. Utöver att söka hjälp för dina problem, finns det en hel del du kan göra själv för att må bättre.

Något av det viktigaste du själv kan göra är att försöka vara fysiskt aktiv. 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.



NÅGOT AV DET VIKTIGASTE *du själv kan göra är att försöka vara fysiskt aktiv.*

Vad är fysisk aktivitet?

MÄNNISKAN ÄR BYGGD för att vara i rörelse. Vi behöver rörelse för att våra fysiologiska system ska fungera normalt. Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse där det sker en högre energiförbrukning än vad som behövs när vi är i vila. Även vardagliga aktiviteter som att promenera, cykla, att gå i trappor, leka med barn eller barnbarn, arbeta i trädgården, eller att städa är fysisk aktivitet.

Ibland kan det vara svårt att förhålla sig till den information som sprids i massmedia och sociala medier om fysisk aktivitet och träning. Det är lätt att tro att fysisk aktivitet ”bara” är detsamma som organiserad träning där man är ombytt i träningskläder. Då är det viktigt att komma ihåg att den rörelse eller aktivitet du kan bygga in i din vardag är grunden för bibehållen och/eller återvunnen hälsa.



ÄVEN VARDAGLIGA AKTIVITETER som att leka med barn eller barnbarn, arbeta i trädgården, eller att städa är fysisk aktivitet.



FIGUR 1: VAD HÄNDER NÄR DU ÄR FYSISKT AKTIV?

Fysisk aktivitet kan minska dina symtom och öka ditt välmående.

Hur mycket behöver du röra på dig?

KOM IHÅG ATT ALL RÖRELSE ÄR BRA. Lite är bättre än ingenting. Utgå från din nivå, dagsform och hur det känns i kroppen. Öka därefter successivt tid, intensitet eller antal gånger per vecka.

Besväras du av ångest är det inte ovanligt att du till en början kan uppleva ökade besvär. Detta är helt ofarligt och beror på kroppens naturliga inbyggda system för att reglera både fysisk och psykisk stress. Att öka din aktivitetsnivå lite för snabbt i detta läge kan av kroppen upplevas som stress. Om du upplever ökad ångest, prova att minska intensiteten i din aktivitet under en period.

För att påverka din psykiska hälsa fullt ut rekommenderas minst 150 minuter i veckan på en *måttlig* intensitetsnivå, alternativt minst 75 minuter i veckan på en hög intensitetsnivå. Måttlig intensitet innebär att du får en ökad puls och andhämtning och hög intensitet att du får en mer markant ökning av puls och andning. Utför dessa aktiviteter i pass om minst 10 minuter åt gången.

För bästa resultat, sprid gärna den fysiska aktiviteten under veckans alla dagar. Muskelstärkande fysisk aktivitet är ett bra alternativ eller komplement till den pulshöjande fysiska aktiviteten. För att få bäst effekt av din dos av fysisk aktivitet behöver du regelbundet lägga in tid för återhämtning.



FIGUR 2: KORT OCH INTENSIVT – ELLER LÄNGRE OCH LUGNARE?
Det finns olika sätt att nå upp till målet varje vecka.

Återhämtning

VAD SOM GER ÅTERHÄMTNING kan variera från person till person, tänk på att göra något som aktiverar just ditt ”lugn-och-ro-system”. Det kan exempelvis vara att njuta av naturen, äta god mat, umgås med vänner, snickra, sjunga och lyssna på musik, ”bara vara”, eller avslappning i någon form. Kom ihåg att det kan finnas många saker som aktiverar just ditt ”lugn-och-ro-system”, variera gärna din återhämtningsform. Glöm inte att sömnen är vår största källa till återhämtning!

5 SMARTA TIPS till dig som vill vara fysiskt aktiv på ett hållbart och långsiktigt sätt.

Den bästa fysiska aktiviteten är den som blir gjord!

Hitta en aktivitetsform som du tycker om.

Lagom är bäst! Hellre lite och regelbundet än mycket och oregelbundet.

Sätt rimliga mål! Undvik att jämföra dig med andra.

Skapa goda och hållbara vanor. Dela upp veckodosen och anpassa din aktivitet utifrån dagsformen!

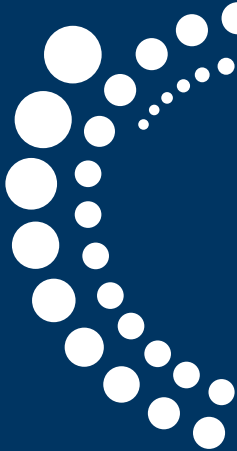
Bygg in fysisk aktivitet i vardagen. Ta trapporna istället för hissen, cykla istället för att ta bilen, promenera till mataffären och bär kassarna hem.



VILL DU HA EXTRA STÖD?

Kontakta en fysioterapeut om du vill ha extra stöd för att anpassa din fysiska aktivitet utifrån just dina förutsättningar och behov.

Prata med din vårdgivare eller
kontakta 1177 Vårdguiden!



Att vara fysiskt aktiv kan vara en väg till psykisk hälsa

Denna broschyr är framförallt
till för dig som fått rådet att vara
fysiskt aktiv för att förebygga
eller behandla en begynnande,
eller befintlig psykisk ohälsa.

Broschyren kan även vara en
hjälp för närstående som vill
vara ett stöd för dig.

