

## Stabiliserande råd vid psykisk ohälsa

*Alla människor mår sämre ibland. Det är en del av livet att det ibland är tyngre. Det kan handla om att det händer yttre saker som påverkar hur du mår eller inre tankar och känslor som påverkar dig. Det kan göra dig stressad, nedstämd eller göra att du får svårt att sova.*

*Det finns saker som du kan göra för att hjälpa dig själv att må bättre. Att ta hand om sig själv och sin kropp är grunden för fysisk och psykisk hälsa. Dessa tips är bra oavsett hur du mår just nu. Genom att följa råden kan du förbättra ditt mående, öka din motståndskraft och hjälpa dig själv att hantera de situationer som du kan komma att möta.*

### Rör på dig regelbundet

Våra kroppar och hjärnor mår bra av att vi rör på oss. Genom att träna eller promenera blir du gladare, får mer energi och får lättare att slappna av samt somna. Det får gärna vara aktiviteter där du får upp din puls. Det kan handla om att ta en snabb promenad, gå ut och springa, hålla på med någon sport eller gymma. Aktiviteterna får gärna vara utomhus så att du får frisk luft och dagsljus på dig. En bra riktlinje är att röra på sig cirka 30 minuter tre gånger i veckan.

Det är bättre att göra mindre aktiviteter regelbundet, än att ha för stora ambitioner som inte blir av. Det är också bra med vardagsmotion, som att hoppa av en hållplats tidigare, cykla till skolan eller att ta trapporna. Försök hitta ett sätt att röra på sig som passar för dig.

### Ät mat som du mår bra av

Regelbunden och varierad kost är viktigt för oss. Mat ger energi och är något som vi behöver för att växa och utvecklas. Genom att äta ordentligt får hjärnan kraft att fokusera, tänka och koncentrera sig. Det är bra att äta varierad kost och att äta flera mål per dag. Ät gärna grönsaker och frukt ofta.

När vi mår dåligt kan vi tappa matlusten, på grund av illamående eller minskad aptit. För andra kan det vara tvärtom - att man får ett ökat sug efter läsk, godis, chips och "skräpmat". För att må bra är det viktigt att man äter regelbundet, och att man äter mellanmål mellan frukost, lunch och middag. Att äta tillsammans med andra kan göra det lättare att hålla rutinerna kring maten.

Det är också viktigt att undvika alkohol och droger. Det förvärrar ofta ångest och nedstämdhet och gör det svårare att börja må bättre.

---

## Ta tid till sömn och återhämtning

Försök att sova på natten. Sömn är viktig för oss. Bra sömn är ett skydd mot stress och ohälsa. Hjärnan och kroppen behöver sömn för att återhämta sig och bearbeta dagens alla intryck. Det gör det lättare att koncentrera sig och lära sig saker. Du blir gladare, starkare samt mindre ledsen och orolig om du sover bra. Det gör att det blir enklare att hantera svåra situationer och känslor.

När man mår dåligt är det vanligt att man sover för lite eller för mycket. Det finns många tips för att sova bättre, och hjälp att få om du ofta sover dåligt. Försök varva ner och ta det lugnt innan du går och lägger dig. Lägg undan din mobil en timme innan läggdags. Ha regelbundna tider för när du går och lägger dig och går upp. Ha sval temperatur samt mörkt och tyst där du sover. Försök att inte sova under dagen.

Det är också bra att planera in vila och återhämtande aktiviteter där du inte känner någon press. Försök ha en balans mellan aktivitet och vila. Ibland kan avslappningsövningar eller att andas lugnt en stund hjälpa dig att återhämta dig.

## Gör saker som du gillar

Genom att göra saker som vi gillar får vi mer energi och blir gladare. När vi mår sämre är det lätt att dra sig undan och sluta göra saker. Då kan det vara extra viktigt att planera in och göra roliga aktiviteter. Du vet vad du gillar och behöver. Det kan vara allt från att gå och fika, se en film, spela fotboll, virka eller måla. Försök få in någon aktivitet per dag. Om det känns jobbigt, börja med något smått som det är troligt att du kommer klara av.

## Prata med andra

Vi människor behöver sociala sammanhang och andra människor. Så försök att umgås och vara med personer som du tycker om, på det sättet som du gillar.

Ibland kan det ta emot innan, men oftast är det bra att prata med andra om hur du mår och om det som är jobbigt. Det kan hjälpa dig att få perspektiv på din situation. Andra personer kan också erbjuda dig stöd eller hjälp, som kan förbättra din situation. Prata med en familjemedlem, en kompis eller någon annan du har förtroende för.

Det finns också stömlinjer och chattar som du kan hitta via internet.

## Det finns hjälp att få

Även om det kan kännas tungt att må dåligt, så är du inte ensam och det finns hjälp att få. Om du har mått dåligt under en längre tid, så sök hjälp via att prata med dina föräldrar, med elevhälsan, ungdomsmottagning eller vårdcentralen. Då kan du få stöd i att förändra din situation.

## Källor och lästips:

- [1177.se](http://1177.se)
- [UMO.se](http://UMO.se)
- Boktips: Hjärnstark, Anders Hansen