Hälsoinspiration *för alla*

Juli 2025

Månadens tema
Få ut mer av sommarens ledighet

Innehåll
Ledaren

- Varva ner innan du tar semester
- Planeringstips inför ledighet
- Hjärnan behöver få arbetsro
- Sommarens olika hälsokickar
- Så stärker vi oss i sommar
- Sömnen är hjärnans återställare
- Förbättra sömnen
- 18 tips för en bättre sömn
- Lär kroppen slappna av på ett naturligt sätt
- Ta kontroll över din andning

Försommaren är i full blom och semestern väntar runt hörnet. Ledigheten är till för att vila upp sig och kravlöst njuta av tillvaron, något som inte alltid är så lätt.

Att vi gillar att vara sysselsatta är ingen nyhet. Vardagen är fulltecknad av jobbmöten, familjeaktiviteter och förberedelser för morgondagen. Att lägga in tid för återhämtning tänker vi inte på då vi tror att det är något som sköter sig av sig själv. Men det gör den inte utan måste planeras in som allt annat.

Ibland är vi så ”uppvarvade” när ledigheten börjar, att vi måste ta en vecka på oss att varva ner. Med bättre planering får vi möjlighet att bryta av från jobbet i tid och gå in i ett förstadie till semesterläge.

Vi lever i en värld där vi är ständigt nåbara. Vår hjärna behöver få ta det lugnt och slippa alla sinnesintryck. När vi tar ledigt i sommar, ska vi inte bara göra det från jobbet utan också från mejlen, Facebook, Instagram och Twitter.

När vi är lediga har vi tid att tänka och leva på ett sundare sätt. Nu kan vi stärka upp kroppen med alla de bär och frukter som bjuds för årstiden, ta vara på solens positiva effekter på hälsan, få tid till vila och inte minst njuta av att vara här och nu i livet.

Sömnen är viktig för vår hälsa. Att sova är kroppens sätt att låta hjärnan återhämta sig. Samtidigt som kroppen varvar ner, sjunker vår kroppstemperatur, puls, stresshormoner och blodtryck. Om vardagspressen förstört sömnen under våren, är det bra att använda semestern för att komma i fas igen. Bra tips är att vara ute mycket i dagsljus och varva ner innan vi lägger oss. Att inte äta för sent och för mastigt är andra bra tips i sommar.

Med mental träning får vi hjälp att lugna ner kropp och själ. Vi fungerar också bättre när vi lyckas släppa på fysiska och mentala spänningar. Om vi lär oss att andas djupt och rytmiskt med magen, skapar vi förutsättningar för att lyckas.

Trevlig läsning!
Susanne Colliander

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHåLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.

Varva ner innan du tar semester

När semestern närmar sig passar flera av oss på att jobba undan, i stället för att trappa ner. Det gör att vi varvar upp och får svårt att släppa arbetet under ledigheten.

Det är många som ger järnet in i det sista inför semestern. Då blir gapet väldigt stort mellan jobb och ledighet, vilket gör att det tar längre tid att gå ner i varv. De tre till fyra veckors ledighet vi har kanske inte ens räcker till för att vila upp oss på.

Då är det bättre att runda av de projekt vi håller på med och fundera över om några arbetsuppgifter lika gärna kan göras efter semestern. Speciellt om vi är beroende av andra kollegor eller leverantörer som sitter på information, men som kanske redan har tagit semester. Arbetet blir knappast effektivt om dessa personer måste jagas med telefonsamtal och mejl.

Planera och dra ner på tempot

Eftersom det kan vara svårt sluta tänka på jobbet i början av semestern, är rådet att ha en plan för hur vi vill ha det. Sedan är det bara att se till att genomföra planen till hundra procent. Då brukar dessa tankar och aktiviteter uppfylla oss så mycket att det tränger bort jobbtankarna.

Om vi vet med oss att vi har kört på riktigt hårt under året, är tipset att minska arbetsbördan några veckor innan semestern och ta det lite lugnare. Förmodligen har vi kalendern fullbokad fram till sista dagen innan vi går, vilket innebär att jobbet fortsätter en bit in på semestern i alla fall.

Göra oss otillgängliga

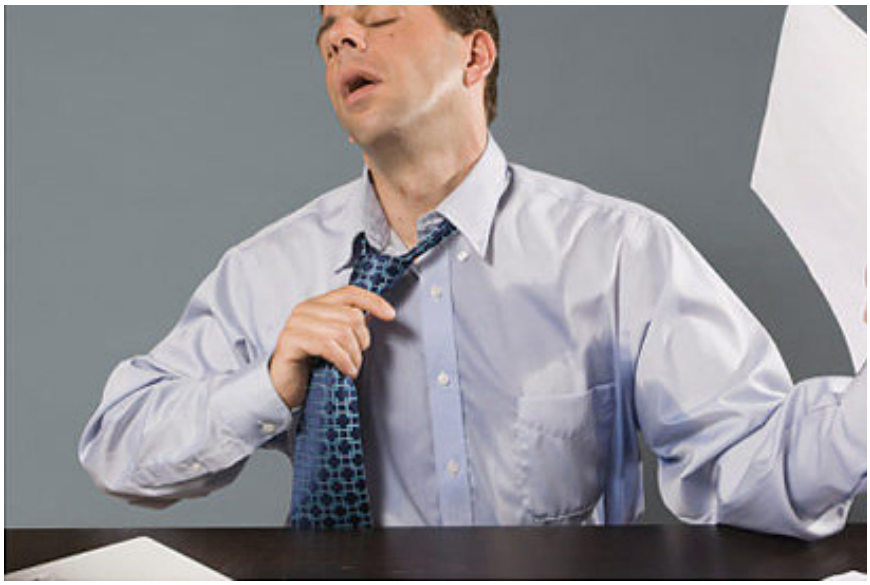
Ett tips är att säga till på jobbet att vi går på semester två dagar innan vi egentligen gör och kunna jobba i fred. Det ger oss två dagar på jobbet, utan inbokningar och ett tillfälle att runda av ordentligt innan vi går på ledighet.

Det här är givetvis svårt att genomföra till 100% men det gör att de sista dagarna före semestern blir mycket lugnare än vad de annars skulle ha varit.

Lyckas vi med det, kan vi unna oss att gå hem i tid varje dag, kanske ta en långlunch med kollegorna, rensa ut mail, papper och arbetsuppgifter som blivit liggande och dessutom planera inför hösten.

Istället för att lämna kontoret med andan i halsen sista dagen och fundera över vad vi inte hunnit med, kan vi möta semestern lugna, nedvarvade och friska. Det är ett härligt sätt att starta ledigheten på.

Forts. nästa sida >



> Forts. föregående sida

Varva ner innan du tar semester

Träna på återhämtning

Det är ofta inte stressen i sig, som vi mår dåligt av, utan att vi inte har förmågan att återhämta oss och kunna hämta kraft när vi har chansen. Till en viss del handlar det om att vi slarvar, dvs inte stänger av det som går att stänga av och inte tillåter oss att gå ner i varv. Självklart kan det också bero på omständigheter som vi inte kan rå över och påverka.

Många som har hög arbetsrelaterad stress, upplever inte heller att de hinner med några fritidsaktiviteter. Samtidigt ökar dessa individer ofta tempot i allt de gör och tar i lite extra. De kan därför vara tröttare än nödvändigt, när nästa arbetspass ska inledas.

Se till att ha en aktiv återhämtning

Oförmågan att återhämta sig har ofta ha att göra med vår inaktiva livsstil. Vi har därför svårare att återhämta oss på djupet, efter en stressig period på jobbet.

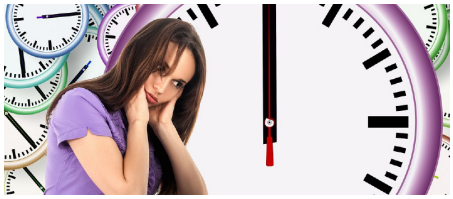
För att bryta denna utveckling, som kan sluta med ohälsa, måste vi avsätta tid för att återhämta oss. Med aktiv återhämtning menas att vi rör på oss på olika sätt, tränar styrka, har kreativa hobbies eller omgärdar oss med sociala kontakter. Det aktiverar kroppens välmåendehormoner (endorfiner, dopamin och serotonin), som har rakt motsatta effekter i jämförelse med stresshormonerna (adrenalin och cortisol).

Vara i god form ökar tåligheten

Efter en arbetsdag, är det dags att ladda batterierna igen. Så länge som vi pratar om kroppsarbete, kan det räcka med vila och bra mat för att fylla på ny energi i muskelcellerna. För de som har en hög mental belastning (tidspress, brist på kontroll, höga krav) och/eller emotionell stress (som t ex i sjukvården) kan återhämtningen fördröjas, eftersom kroppen är så uppvarvad.

Hur mycket press vi kan utsätta oss för beror på. Om vi mår bra både fysiskt och psykiskt, och är i god form, tål vi mycket mer än annars. Vissa forskare räknar med att omkring 40 procent av alla vuxna svenskar inte medvetet kan försätta sig i viloläge och få tillräckligt med kvalitet på sin återhämtning. De personer som inte kan ta vara på vilolägena, har mycket lättare att bli stressade när belastningen på dem ökar.

Källa: https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-somn/darfor-ska-vi-lyssna-pa-kroppens-rytm



Planeringstips inför ledighet

1. Planera inför din semester i god tid. Gärna minst en månad innan du går på ledighet. Se till att ha luckor i din almanacka den sista veckan, för oväntade saker som kan inträffa.

2. Trappa ned på jobbet de sista dagarna för att sedan kunna njuta av hel ledighet.

3. Prioritera bort sådant som du kan göra när du kommer tillbaks.

4. Städa skrivbordet och släng onödiga papper som sparats på hög. Viktiga handlingar som arbetskollegor kan behöva, lägger du i en korg på skrivbordet.

5. Informera dina arbetskollegor om hur de kan nå dig vid akuta situationer. Meddela dina externa samarbetspartners om din semesterperiod och vem/vilka de kan kontakta vid behov.

6. Delegera arbete till dina arbetskollegor.

7. Ställ undan datorn och använd den bara i undantagsfall.

8. Lägg in ett automatiskt ”borta-meddelande” i mailen som lämnar information om vem de kan kontakta i ärendet tills du är i tjänst igen.

9. Se till att telefonen meddelar hur länge du ska vara ledig och vem som kan kontaktas istället. Meddela också hur de kan nå dig om det uppstår något akut och till vilka som de kan lämna ut dessa kontaktuppgifter till.

10. Försäkra dig om att kunna vara helt ledig under semestern. Det tjänar du på i längden. Om du inte kan det, försök då att strukturera upp vissa timmar som du kan ägna dig åt jobbet. Men absolut inte under alla dagar under semestern. Ta dig tid för att göra roliga saker, koppla av och gör ingenting. Släpp alla tankar på jobbet, åtminstone några timmar varje dag.

Källa: www.lernia.se/insikter-och-guider/ledarskap/10-tips-for-en-stressfri-semester/

Hjärnan behöver få arbetsro

Vår hjärna behöver få ta det lugnt och slippa alla sinnesintryck. När vi tar ledigt i sommar, ska vi inte bara göra det från jobbet utan också från mejlen, Facebook, Instagram och Twitter.

Vi lever i en värld där tekniken gör oss ständigt nåbara, inte minst via mobilen. Då status uppdateras hela tiden på Facebook, Twitter, Linkedin och i andra sociala forum blir förväntningarna att vi ska vara tillgängliga dygnet runt, året om. Det ökar trycket på den enskilda individen.

Men det är inte tekniken det är fel på, utan hur vi använder den. Tekniken i sig är fantastisk men vi vet inte hur vi ska bete oss, för historiskt sett har vi ingen erfarenhet. I stället hoppar vi på allting utan att ens fundera på om det är bra för oss eller inte.

Tekniska leksaker tröttar ut oss

Den snabba tekniken gör att både hjärt- och hjärnverksamheten ökar. När hjärnan aldrig får vila, blir den till slut överbelastad, vilket gör den utmattad. Då reagerar vi med stresskänsla, vilket på sikt kan leda till sämre koncentrationsförmåga, trötthet och nedstämdhet.

Vad de smarta telefonerna och sociala medierna gör med våra möjligheter att återhämta oss under semestern, vet vi inte. Den nya kommunikationstekniken är ett experiment i full skala och det kan dröja innan vi har fullständig facit.

Hjärnan är anpassningsbar

Vi blir så matade med intryck att vi kan känna tomhet och rastlöshet när det blir lugnt och stilla omkring oss. Vi blir uttråkade och otåliga. Att ta upp sin telefon och titta i den ger en snabb belöning.

Vissa tycks emellertid klara den nya livsstilen bättre än andra. Människan är nämligen anpassningsbar i grunden och vårt centrala nervsystem klarar av mycket. Men det finns en gräns. Problemet är att ingen vet var gränsen går, bara att det beror på individuella egenskaper.

Källa: Nutley S. Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom. 2022. Natur & Kultur Allmänlitteratur.

Koppla ner & koppla av

· Ta en promenad eller gå och bada *utan* att ta med dig din telefon. Då kan du bättre njuta av din dag och inte ständigt kolla om ”det hänt något”.

· Skapa digitala frizoner där mobil, dator och surfplatta inte är välkomna. Som t ex i sovrummet, vid matbordet eller i soffan.

· Stäng av mobilen på natten. En mobil som ständigt plingar med uppdateringar och inkomna sms, stör din nattsömn. Ta för vana att ladda den i ett annat rum än där du sover.

· Bestäm dig för när det är jobb och när det är fritid. Om du måste hålla koll på jobbet på semestern, bestäm att du gör det en gång om dagen, ett visst klockslag. Däremellan har du semester.

Sommarens olika hälsokickar

Under semestern har vi tid att tänka och leva på ett sundare sätt. Nu kan vi stärka kroppen med alla de bär och frukter som bjuds för årstiden, låta solen stärka och skydda våra kroppar, få tid till vila och inte minst njuta av att vara här och nu i livet.

Viktiga antioxidanter i bär

Bär är de mest rika källorna till nyttiga växtämnen som till exempel antioxidanter. Dessa fungerar som ett slags inre rostskyddsmedel - som vi behöver extra mycket av på sommaren - då solljuset bildar en del fria radikaler och huden behöver antioxidanter för att neutralisera dessa.

Aktuell forskning visar också att bär är bra på att få ner kolesterolvärdet och blodtrycket. Blåbär, t ex, stärker de små blodkärlen i ögat och skyddar även mot gråstarr.

Ett tips är att göra bären till en stående ingrediens och se till att äta minst 200 gram varje dag - framför allt under sommarsäsongen - när affärerna är fulla med jordgubbar, hallon och svarta vinbär. Läs mer om hur vi använder dessa bär i måltiderna under rubriken ”Så stärker vi oss i sommar” på sid 7.

Nyttigt med gröna grönsaker

Forskning visar att vi får i oss mest vitaminer, mineraler och fibrer om vi äter grönsaker och frukter i alla färger.

Tittar vi till varje enskild grönsak, är ändå de mörkgröna extra nyttiga. Spenat, t ex, innehåller färgämnet klorofyll, som motverkar det röda köttets tendens att förorsaka tjocktarmscancer. Tänkvärt nu på sommaren när grillen åker fram.

Det är härligt att njuta av solen på sommaren och om vi bara är försiktiga, så gynnar de varma strålarna vår hälsa på många olika sätt.

När vår hud träffas av de ultravioletta strålarna av typen UVB, stimuleras den till att tillverka D-vitamin. Detta vitamin är nödvändigt för att skelettet ska kunna ta upp och använda kalcium och fosfat och ökar samtidigt upptagningen av framför allt kalcium från tarmsystemet.

Men som med så många andra glädjeämnen i livet, ska vi se upp så att vi inte får för mycket av det goda - i detta fall sol. De ultravioletta strålarna UVB, som får kroppen att tillverka D-vitamin, är samma strålar som gör oss solbrända och kan göra så att vi bränner oss.

För säkerhets skull är det bra att hålla oss till de allmänna råden, genom att undvika middagssolen mellan klockan tolv och tre, (då strålarna är som starkast) och alltid ha solkräm när vi är i solen. Tänk på att vi ändå får tillräckligt med D-vitamin även om vi följer dessa råd.

Forts. nästa sida >

< Forts. föregående sida

Sommarens olika hälsokickar

Försök att ta tillvara på ”nuet”
Att leva i nuet är en av de svåraste utmaningar vi har. Därför är det bra att se till att ha bra förutsättningar för att lyckas.

Först och främst kan vi stänga av mobilen så att jobbet inte kan nå oss. Genom att sedan lära oss att bara vara i det vi gör, kan vi upptäcka vår omvärld på ett helt annat sätt. När vi t ex pratar med någon, kan vi försöka sätta oss in i personens känslor, titta in i ögonen och lyssna, inte bara höra utan lyssna på orden och röstklangen.

När vi åker till arbetet, kan vi titta på hus och naturen längs vägen. Lägga märke till arkitekturen, färgerna, fönstren, träden blommorna osv. Att bara vara mitt i det vi gör är ett njutbart underverk.

Vi kan gå på upptäcktsfärder i vår omgivnings närhet. Ligga i gräset och leta upp figurer bland molnen. Försöka njuta av det enkla och barnsliga, då står tiden stilla. När vi upplever påskliljans doft, knastrandet av gruset under skorna, prasslandet av torra eklöv, mossans och jordens dofter och smaken av sommar - då är vi i nuet.

Låta ljuset väcka oss
Sommarens ljusa morgnar, gör det lättare att vakna, eftersom vi då kan använda årstiden för att ställa undan väckarklockan.

Det är inte bara väckarklockans signal som stressar oss, utan även oron för om väckarklockan kommer att ringa eller inte. Många av oss vet hur det känns att vakna flera gånger per natt för att kontrollera ifall klockan är rätt ställd. Det är betydligt nyttigare att vakna av sig själv när kroppen är redo för en ny dag.

Lägger vi oss tidigare än vanligt ser vi till att få våra åtta timmars sömn. Då blir kroppen utvilad och det blir lättare att vakna av oss själva.

Källa: Borelius M. Långlevnadsrevolutionen. 2025. Bonnier Fakta.

Så stärker vi oss i sommar

1. BÄRRIK FRUKOST

Passa på att frossa i bär när det är säsong, och gör det gärna med en bärrik och hälsosam frukost. Färska bär innehåller mycket antioxidanter och kan med fördel läggas i filen, gröten eller bara ätas naturella. Bärens antioxidanter bromsar åldrandet i våra celler via t ex antocyanocider, färgämnet i blåbär, som bromsar åldersrelaterade förändringar i ögat.

2. MINIMEDITATION

Se till att ligga på marken/golvet eller sitt skönt på bryggan, i skogen eller inomhus.

Sätt klockan på 15 minuter. Blunda för att begränsa sinnesintrycken runt omkring. Ägna tiden åt att bara ligga där och låt tankarna komma och gå. Tyck vare sig bu eller bä om det som far genom huvudet. Fuska inte, ligg kvar tills klockan ringer.

3. VAR AKTIV

Sommar och lata dagar brukar det heta. Men efter några slappa veckor är vi inte längre i toppform och det kan vara svårt att ta upp träningen igen. Så varför tappa formen helt?

Bestäm dig istället för vilka aktiviteter du skulle kunna tänka dig att testa på din semester och välj det som uppfyller dina önskningar bäst:

Vandring - Vandra kan du göra på de flesta platser i landet. Via turistbyråer får du reda på var du kan starta och hur långa de olika vandringslederna är.

Simning - Under sommarmånaderna är vattnet behagligt skönt och då passar det bra att kunna simma några hundra meter.

Tennis/Badminton - Roliga aktiviteter som kräver lite mer kondition.

Cykling - Att uppleva närområdet på cykel är både hälsosamt och annorlunda.

Roddbåt/Kanot - Om du befinner dig nära en flod eller sjö, finns kanske roddbåtar eller kanoter att hyra. Förbered dig på att du får träningsvärk i mage och armar dagen efter.

4. ALKOHOLFRIA DRINKAR

Det finns goda drycker *utan* alkohol som gör att vi mår bättre och slipper gå upp i vikt under semestern. En Virgin Mary är Bloody Mary minus vodkan. Eller varför inte en Kvällsbris: Fyll ett glas med is (helst krossad), pressa i en fjärdedels lime, stoppa i ett par kvistar mynta. Häll i lite arraksextrakt (punsch från mataffären) och toppa med Tonic.

5. BAKA NYTTIGT BRÖD

Nästan ingen hinner baka sitt eget bröd till vardags. På semestern finns chansen att baka bröd med mycket fibrer.

Forts. nästa sida >

< Forts. föregående sida

Så stärker vi oss i sommar

6. SEMESTERYOGA

Är det något de flesta av oss saknar så är det tillräckligt med muskler i mage, bröst och rygg. Stärker vi muskelkorsetten och armarna, kan vi förhindra ryggproblem och symtom från axlar och nacke. Prova några yogaövningar:

Plankan

Ligg på mage, sätt händerna i golvet i höjd med brösten, håll överarmarna parallella med golvet, håll in magen, brett mellan axlarna, och starka ben. Ha ryggen rak, svanka inte. Lyft upp kroppen, andas in när du går in i rörelsen, räkna till tio. Gör rörelsen på knä om det känns för tungt. Andas ut och lägg dig på mage. Gör om rörelsen tre gånger.

Kobran

Ligg på mage på golvet, placera händerna i golvet (som ovan), andas in, pressa ner handflatorna och lyft bröstet uppåt och framåt. Ta kraft från benen som är starka och pressa fotryggen mot golvet. Håll in magen och sträva efter att sänka axlarna i rörelsen. Räkna till 10.

Upp-och-ner

Avsluta med en upp-och-ner-ställning. Lägg dig på golvet, med rumpan mot väggen och benen upp. Ligg så ett par minuter, andas djupt med magen, slappna av.

7. BORSTA TÄNDERNA PÅ EN BALANSPLATTA

Skaffa en balansplatta. Se till att du står på plattan och håller den vågrätt varje gång du borstar tänderna. När du gör det stärker du de små musklerna i fötter och ben som stabiliserar oss och upprätthåller balansen.

Källa: www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/halsosam-helhet; yogobe.com/se/yoga/

Sömnen är hjärnans återställare

Sömnen är jätteviktig för vår hälsa. På natten stänger nämligen hjärnan av alla normala tankeprocesser och ser till att hjärnans celler i stället ägnar sig åt återhämtning. Kroppen reparerar med andra ord sig själv.

Att sova är kroppens sätt att låta hjärnan återhämta sig. Samtidigt som kroppen varvar ner, sjunker vår kroppstemperatur, puls, stresshormoner och blodtryck.

Dessutom aktiveras immunsystemet och vi får vi en skjuts av tillväxthormon som reparerar våra celler. Vårt minne förbättras och byggs på liksom att inlärningsförmågan förbättras. Sömnen gör att vi också blir mer kreativa. Det är till exempel inte ovanligt att vi lägger oss och funderar på ett problem och vaknar upp med en färdig lösning. Uttrycket ”sova på saken” har sin förklaring.

Hjärnan talar om när vi ska sova

Ju mer vi använder hjärnan, desto mer bränsle går åt. Det i sin tur gör oss trötta. Sömnen beror alltså på hur mycket vi använder hjärnan. Det är ungefär samma sak som att äta när vi motionerat. Sömnighet är egentligen bara ett utryck för att hjärnan försöker slå över till sömn, för att vi använt den mycket.

För att veta om vi sovit tillräckligt under natten kan vi fråga oss om vi fungerat bra på dagtid. Klarar vi av att både arbeta och ha ett normalt privatliv, utan att känna oss alltför trötta och hängiga, har vi förmodligen sovit tillräckligt bra.

Oftast kan vi fungera normalt, även om vi sover dåligt någon natt, så länge vi inte ska utföra något som kräver full koncentration eller är väldigt sövande och monotont dagen efter. Att köra bil, om vi inte sovit tillräckligt natten före, är t ex inte att rekommendera.

Källa: Folkhälsomyndigheten - https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/tips-for-att-ma-battre/skapa-bra-somnvanor/

Förbättra sömnen

Har vardagspressen förstört sömnen under våren? Använd då semestern för att bryta trenden och komma i fas igen. Se till att vara ute mycket i dagsljus och undvik saker som varvar upp.

Varannan person i åldern 45-64 år uppger att de lider av sömnstörningar, enligt en enkät från Folkhälsomyndigheten 2022. Orsaken uppges vara en ökad press och stress i vardagen. Oftast handlar det om ett högre tempo, framför allt i arbetslivet. Men faktum är att det inte är pressen i sig som är problemet utan oron inför morgondagen och de krav som väntar. Resultatet av en längre period med sömnsvårigheter, är att kroppen slutar att återhämta sig.

Tappar energin

Det som händer vid långvarig sömnlöshet är att kroppens uppbyggande funktioner slutar fungera, vilket innebär att vi inte får upp energinivåerna i det centrala nervsystemet. Det leder till att vi ständigt blir trötta och fungerar väldigt mycket sämre.

Risken för både diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar ökar om vi inte sover som vi ska. Sömnbrist kan göra att en person hamnar i en ond cirkel, som kan vara svår att ta sig ur när vardagen rullar på. Därför är semestern ett bra tillfälle att hantera sin sömn på.

När vi är lediga, kan vi koppla bort kraven och stressen. Det gäller bara att vara aktiva och se till att ta tillvara på dagsljuset. Självklart handlar det också om våra dryckesvanor och att undvika för mycket alkohol när det finns eller bjuds.

Det gör att sömnen blir bättre, vilket i sin tur leder till att kroppen mår bättre.

Undvik sovmorgnar

Många ser ledigheten som en möjlighet att sova ut ordentligt. Det innebär ofta långa sovmorgnar, som i sin tur leder till sena kvällar.

Enligt experterna är det emellertid just det vi ska undvika. Det är faktiskt så att för mycket sömn också stör mönstret. Därför behöver vi även under semestern sova på regelbundna tider. Annars finns en risk att problemen återkommer när vi tvingas ställa om till jobbet igen.

Källa: www.vetenskaphalsa.se/dagsljus/; www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnen-ar-viktig-for-din-halsa/

18 tips för en bättre sömn

1. Ha regelbundna sovvanor. Lägg dig och stig upp vid ungefär samma tider.

2. Få så mycket dagsljus som möjligt, särskilt på förmiddagen. Då bygger du upp nattens sömn.

3.Var fysiskt aktiv varje dag. Det stärker sömnen. Motionera dock inte senare än 2-3 timmar före läggdags. För hård träning kan också störa sömnen.

4. Undvik koffein, eftersom det är uppiggande. Drick inte kaffe, te eller cola 4-8 timmar före läggdags.

5. Undvik att röka eller snusa en timme före läggdags. Nikotin är stimulerande och kan försämra sömnen.

6. Var försiktig med alkohol ungefär 4-6 timmar före läggdags då det stör sömnen.

7. Koppla av och varva ner några timmar före läggdags, gärna i dämpad belysning.

8. Lägg dig inte hungrig eftersom det varvar upp kroppen. Varm mjölk och en banan är ett bra tips. Större måltider på kvällen stör sömnen.

Forts. nästa sida >

< Forts. föregående sida

18 tips för en bättre sömn

9. Grubbla inte på morgondagen. Skriv ner tankar som stressar dig eller som du ska ta itu med nästa dag. Läs en avkopplande bok för att skingra tankarna.

10. Ha det svalt (16-17 grader), tyst och mörkt i sovrummet. Tänd om möjligt inte ljuset om du måste gå upp på natten. Använd öronproppar om du har lätt att störas av trafikbuller och/eller snarkningar till exempel.

11. Försök att inte titta på klockan när du försöker somna. Att tänka på vad klockan är eller hur länge du legat vaken, fokuserar dina tankar på att du sover dåligt.

12. Gå upp och gör något annat en stund om du inte kan somna eller ligg kvar och försök vila.

13. Se för ditt inre något som är lugnande eller avkopplande.

14. Byt tankebanor genom att tyst räkna baklänges från 100.

15. Investera i en bekväm säng och använd sovrummet enbart till sömn.

16. Ligg inte kvar i sängen längre än du behöver. Annars är risken att du sover sämre nästa natt.

17. Använd en sömndagbok och skriv ner om du sover dåligt. Anteckna under en vecka hur sömnen varit, när du lagt dig och vaknat, till exempel. Då kan du få en vink om ditt sömnmönster och vad som kan ligga bakom störd sömn.

18. Använd dig av kroppsscanning, som är en mindfulnessövning, där du går igenom kroppens alla delar.

Lär kroppen slappna av på ett naturligt sätt

Det finns olika sätt att slappna av på. Om vi lär oss att andas med magen, underlättar det för oss. När vi kopplar av, gör vi något annat än vi brukar. Med avslappning minskar vi spänningar i kroppen och med avspänning kan vi lyssna in kroppen och med hjälp av viljan styra spända muskler.

Mental träning hjälper oss att må bra i både kropp och själ. Vi fungerar också bättre när vi lyckas släppa på fysiska och mentala spänningar. Kroppsliga anspänningar kan däremot inverka negativt på oss – inte minst om spänningarna återkommer, är starka och finns kvar länge. Det händer när vi till exempel upplever något som stressande eller hotfullt.

Starka negativa känslor gör oss spända. Ju starkare känslan är, desto mer spänner vi kroppen. Den kroppsliga anspänningen kan förstärka de negativa känslorna och leda till en negativ spiral. Om vi lär oss olika sätt att slappna av på, kan vi bättre hantera stressreaktioner och starka negativa känslor och stoppa spiralen i tid;

Medveten andning är när vi ändrar vår andning för att kunna lugna kroppen och sinnet. Det kan vi göra genom att andas in och ut genom näsan. Om andningen sker ”långt ner i magen”, når luften de nedersta delarna av lungorna. Det underlättar för att andningen ska bli lugn, jämn och regelbunden.

Avkoppling är när vi gör något helt annat än vad vi brukar göra till vardags eller på jobbet. Det kan vara både att vila eller att göra något aktivt. Då kopplar vi bort yttre stimulans och störs mindre av yttre ljud, intryck och tankar.

Avslappning är när vi sänker spänningsnivån i kroppen, som till exempel efter ett gympapass. Det kan göras med hjälp av musik eller via olika mentala övningar.

Avspänning är när vi ökar vår medvetenhet om hur vi har det i vår kropp och på så sätt själv kan reglera spänningsnivån. Många spänner sig utan att vara medvetna om det. Om vi lär oss att känna skillnaden på spända och avspända muskler, kan vi slappna av i muskel efter muskel och uppnå ett avslappnat tillstånd.

Källa: U Borén. Pausa: en handbok om återhämtning. Eget förlag. 2016.

Ta kontroll över din andning!

Andningen betyder mycket för hur vi känner oss. Det är lätt att ta den för given, eftersom den sker av sig själv hela tiden. Men andningen går att kontrollera och genom att göra det kan vi påverka både tankar, känslor och vårt välmående.

Att lära sig andas rätt är en viktig komponent när vi försöker hitta fokus och bli mer balanserade. En långsam, djup andning sänker blodtrycket och minskar produktionen av stresshormoner. När vi andas rätt får blodet mer syre, blodcirkulationen och matsmältningen förbättras och på köpet blir vi mer närvarande i nuet.

Andas in och ut genom näsan

Lungorna vill bli serverade sin dagliga luft (ca 10-15 000 liter) på ett bra sätt. Genom näsans fina konstruktion så värms, fuktas och rensas luften på partiklar innan den går vidare ner i luftvägar och lungor. Vid utandning fungerar näsan som en effektiv spärr som hindrar att mer vatten och värme än nödvändigt lämnar kroppen. Andas vi istället genom munnen, får vi i oss ofiltrerad torr och kall luft samtidigt som en mängd vatten och värme lämnar vår kropp.

Vi stressandas

Det som händer när vi varvar upp eller utsätts för stress, är att vi börjar andas med övre delen av bröstkorgen. Andetagen blir då snabba och ytliga, vilket är en ren energitjuv för oss. Dessutom kan vi få spänningar i nacke, skuldror och övre delen av ryggen.

Med en ytlig andning får kroppen inte tillräckligt med syre och då börjar vi andas snabbare för att kompensera. På det sättet blir vi stressade av vår andning.

Avslappnad andning med magen

Det viktiga är att vi använder magen med långsamma, långa och djupa andetag. Magen går ut vid inandning och in vid utandning. Diafragman, andningsmuskeln, hjälper till genom att röra sig upp och ner.

När vi andas långsamt på detta sätt minskar mängden av de stressrelaterade hormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin. Genom att förlänga utandningen stimulerar vi det parasympatiska nervsystemet, vilket gör att hjärtat slår långsammare, blodtrycket sjunker, stresshormonerna minskar. Istället ökar välmåendehormoner som oxytocin och serotonin.

Andas jämnt, regelbundet och tyst

En andning som ”låter”, är inte naturlig. När vi suckar, stånkar, pustar och harklar oss tar vi samtidigt omedvetet ett andetag. Dessa blir oregelbundna och är ett ineffektivt sätt att andas på.

Andningen ska dessutom vara jämn och regelbunden. Många gånger andas vi som om vi körde bil med gasen i botten och foten på bromsen i nästa sekund. Det gör att andningen blir orytmisk, vilket kroppen upplever som jobbigt.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Ta kontroll över din andning!

Fem sätt att träna andning på

1. Bli medveten om andningen
Bli medveten om hur du andas i olika situationer i vardagen - när du kör bil, tittar på tv, sitter framför datorn, läser, pratar, koncentrerar dig, sover, lagar mat, är irriterad, blir stressad etc.

2. Stäng munnen
Stäng munnen så ofta som möjligt på dagtid för att säkerställa att andningen sker in och ut genom näsan.

3. Förläng utandningen
Utandning är kopplad till avslappning och återhämtning. Du förlänger utandning genom att pressa ut luften mellan sammanpressade läppar eller genom att tyst räkna 1-2-3 på inandning och 1-2-3- 4-5-6 på utandning. Förlängd utandning ger ökad avslappning, en mer jämn andning och en bättre och djupare inandning.

4. Träna med stängd mun
Rörelse i kombination med en bra andning är ett optimalt sätt att uppnå harmoni och få en kropp i balans. Trädgårdsarbete, promenader, stavgång är utmärkta aktiviteter att börja tillämpa näsandning vid. Efter lite träning är det bara att fortsätta med näsandning till aktiviteter som cykling, jogging m m.

5. Bli kroppsmedveten
Hållningen och nivån av avslappning i kroppen påverkar andningen. En upprätt hållning underlättar en djup andning i diafragman. Genom att slappna av i olika situationer, när vi omotiverat spänner oss, får vi också en bättre andning. Försök därför vara vaksam på när du spänner dig i ansiktet (käken, läpparna, mellan ögonen), bröstkorgen, nacken, händerna och armarna, fötter och ben.

Källa: Olsson A. Medveten andning: grunden för hälsa energi och harmoni. Sorena. 2012.