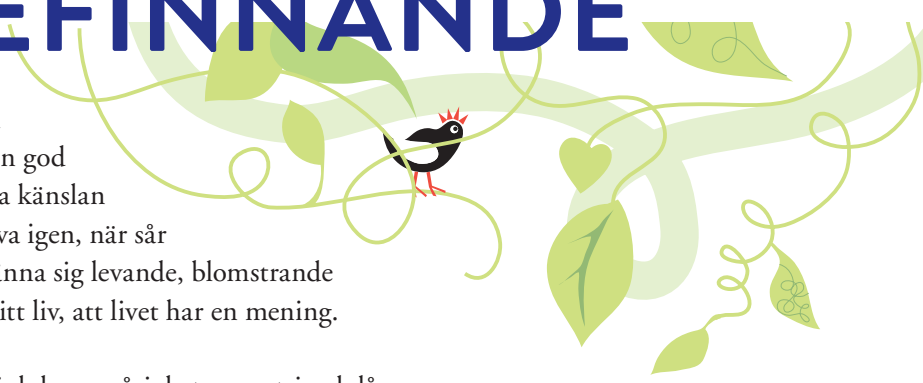


VÄLBEFINNANDE



Välbefinnande, att må väl till kropp och själ, kan handla om att känna sig nöjd och avspänd efter en god måltid, en promenad, ett nära möte. Det kan vara känslan av lättnad när en smärta släpper, när man kan sova igen, när sår börjar läkas. Välbefinnande kan också vara att känna sig levande, blomstrande och närvarande. Att man kan hantera och styra sitt liv, att livet har en mening.

Brist på välbefinnande kan bero på olika saker. Sjukdom, svårigheter, vantrivsel, låg självkänsla och annat som belastar – på arbetet eller hemma. För mycket krav, för lite möjligheter att påverka är vanliga orsaker till stress och minskat välbefinnande.

Ibland kan det vara svårt att sätta fingret på varför man inte mår väl. Då kan orsaken vara negativa händelser och belastningar från det förflutna. Sådant som man inte kunnat släppa taget om och som skapar en inre stress.

HUR ÄR DET FÖR DIG?

Hur ser det ut i ditt liv? Vad får dig att må bra, ger dig glädje och lust? Finns det något som stressar, tar kraft och energi, minskar ditt välbefinnande?

Det är viktigt att du inte jämför dig med andra. Vi är olika ”hårdiga” och har olika sårbarheter med oss i livet. Det som kan tyckas som en mindre belastning för en person kan vara det som får bägaren att rinna över för någon annan.

ATT HITTA LÖSNINGAR

Vid belastningar och stress är det lätt att få ett ”tunnelseende” där man har sin uppmärksamhet på det som är problematiskt. Då är det lätt att fastna i gamla tankespar. Ett sätt att komma vidare kan vara att dela, fundera och reflektera tillsammans med andra om hur man har det. När man får syn på en större och mer nyanserad bild kan möjligheter och nya lösningar dyka upp.

Om belastningarna är svåra att hantera, stressen ihållande eller uttalad kan man behöva professionell hjälp att komma vidare.

ETT ENKELT SÄTT

Genom att promenera, springa eller röra dig på något annat sätt varvar du ner och minskar stressreaktionen, ångest och nedstämdhet. Samtidigt förbättras din sömn.

Svårt att komma i gång? Ta ett litet steg till förändring och anpassa efter din ork. Tar du i för mycket i början är det lätt att tappa sugen, öka i stället upp efter hand.

Ett enkelt sätt att minska stressen

Vid belastningar och stress aktiveras kroppen på olika sätt. Syftet är att vi ska kunna reagera snabbt med någon kroppslig aktivitet till exempel kämpa eller fly ifrån det som hotar oss. Eftersom stressreaktionen innebär en förberedelse till kroppslig aktivitet är det bra att ge kroppen vad den förberett sig för – nämligen rörelse. Genom att promenera, springa eller röra dig på annat sätt varvar du ner, minskar stress, ångest, nedstämdhet och samtidigt förbättras din sömn.

Är du ovan vid att röra dig och tycker det är svårt att komma i gång? Ta ett litet steg till förändring och anpassa dig efter din egen ork. När du kommit i gång kan du öka upp efter hand. Tycker du det är svårt och behöver hjälp kan du få ett recept på fysisk aktivitet på din vårdcentral.



Ingen av oss
är perfekt.

Tillåt dig att
misslyckas.

DET LILLA STEGET TILL EN FÖRÄNDRING

Ibland behövs förändringar av något slag för att man på sikt ska må bättre. Det kan handla om att se över belastningar, börja säga nej och sätta gränser. Fundera över om kraven som andra och man själv ställer är rimliga.

När man ska förändra något är det bra att tänka i små steg. Steg som innebär en liten förändring, men samtidigt är så små att de är möjliga att klara.

När du provar nya steg så tillåt dig att misslyckas. Ingen av oss är perfekt. Acceptera hur det blev, fundera om du kan göra på något annat sätt och lägg sedan kraften på fortsatta steg i din önskade riktning.



ATT VARA HÄR OCH NU!

Att fundera och reflektera är bra. Det är ett sätt att sortera och sätta ord på, bearbeta sådant som är eller har varit.

Men ibland blir tankarna mest ett grubblande över det som hänt, eller orostankar om framtiden. Det tar energi och förändrar ju ingenting. Att släppa tankar är inte enkelt men något som man kan lära sig. Det handlar om att träna sin uppmärksamhet för att medvetet kunna fokusera på något annat än tankarna. Sådant som finns här och nu, som man upplever med kroppen och sina sinnen. Andetagen, marken under fötterna, dofter, ljud, smak...



ATT TILLFÖRA LUST OCH GLÄDJE

Vad ger dig lust och glädje, får dig att slappna av? Kan du göra mer av det? Ibland behöver man påminna sig om sådant man mår bra av. Det är lätt att glömma bort det positiva när vardagen är kämpig.

Ett sätt att förstärka det som känns bra i livet är att på kvällen innan du somnar återkalla tre goda upplevelser från dagen. Det behöver inte vara stora saker, det kan handla om fint väder, ett leende, en god maträtt...

Du kan läsa mer om uppmärksamhets-
träning/mindfulness på [www.1177](http://www.1177.se)
under temasida Liv och hälsa
Må bra i vardagen Mindfulness

MER INFORMATION OM VÄLBEFINNANDE

www.1177.se Temasida Hälsa och livsstil

Vill du ha råd och stöd – kontakta din vårdcentral
eller primärvårdens hälsoenhet.