



# Om rutiner

– information till dig som är ung

Länsverksamhet Barn- och ungdomspsykiatri



Region  
Västernorrland

## Rutiner påverkar hur vi mår

Att ha fungerande rutiner för sömn, mat och fysisk aktivitet är viktiga för att må bra, oavsett vem man är eller vad man gör. När man inte mår bra kan det påverka ens rutiner och vardagliga fungerande, alltså vad man gör, hur man sover och äter. Ibland kan det också vara så att man slutat göra det man tidigare tyckte var roligt.

Det är vanligt att behöva hjälp och stöttning från sin omgivning för att få ordning på sina rutiner igen — även med saker som man tidigare brukade klara av själv.

***Du är inte ensam!***



## Varför är rutiner viktiga?

Är det svårt att komma till ro och somna på kvällen kan det i sin tur leda till att man får svårt att kliva upp i tid på morgonen och gå till skolan. Dålig sömn gör att man blir tröttare. Sover man då på dagarna kan det bli till en ond cirkel som gör att den nattliga sömnen störs.

Oregelbundna rutiner kring mat gör att man blir trött och orkeslös eftersom hjärnan och kroppen inte får tillräckligt med energi. Då kan det exempelvis bli svårare att koncentrera sig i skolan eller leda till att man inte orkar vara lika mycket med kompisar som förut. Rör vi oss på oss för lite kan även det göra att man blir tröttare. När vi blir trötta blir vi mer känsliga för stress och sårbara för negativa tankar och känslor.



## Ät för att orka, äta för att må bra!

**När vi äter bra och regelbundet mår vi bättre.** Mat är kroppens bränsle som får oss att orka med vardagen och att göra roliga saker.

Hoppa inte över någon måltid – ät alltid frukost, lunch och middag. Se till även att äta mellanmål och kvällsfika, exempelvis frukt, yoghurt eller mackor. Undvik att dricka energidrycker, då de innehåller mycket koffein som kan störa din sömn.

När vi inte äter blir vi trötta och orkeslösa. Vi får svårare för att koncentrera oss och det påverkar vårt humör. När vi är hungriga får vi lågt blodsocker, vilket kan göra att vi blir lättirriterade och kan känna oss ledsna.

När man känner sig nedstämd eller orolig kan aptiten förändras. Man kan exempelvis känna sig mer hungrig, mindre hungrig eller inte hungrig alls. Då är det särskilt viktigt att se till att man fortsätter äta regelbundet och inte hoppar över någon måltid. Föräldrar eller vårdnadshavare kan stötta dig genom att planera för vad ni ska äta under veckan och när.

***Se också till att njuta av maten tillsammans!***

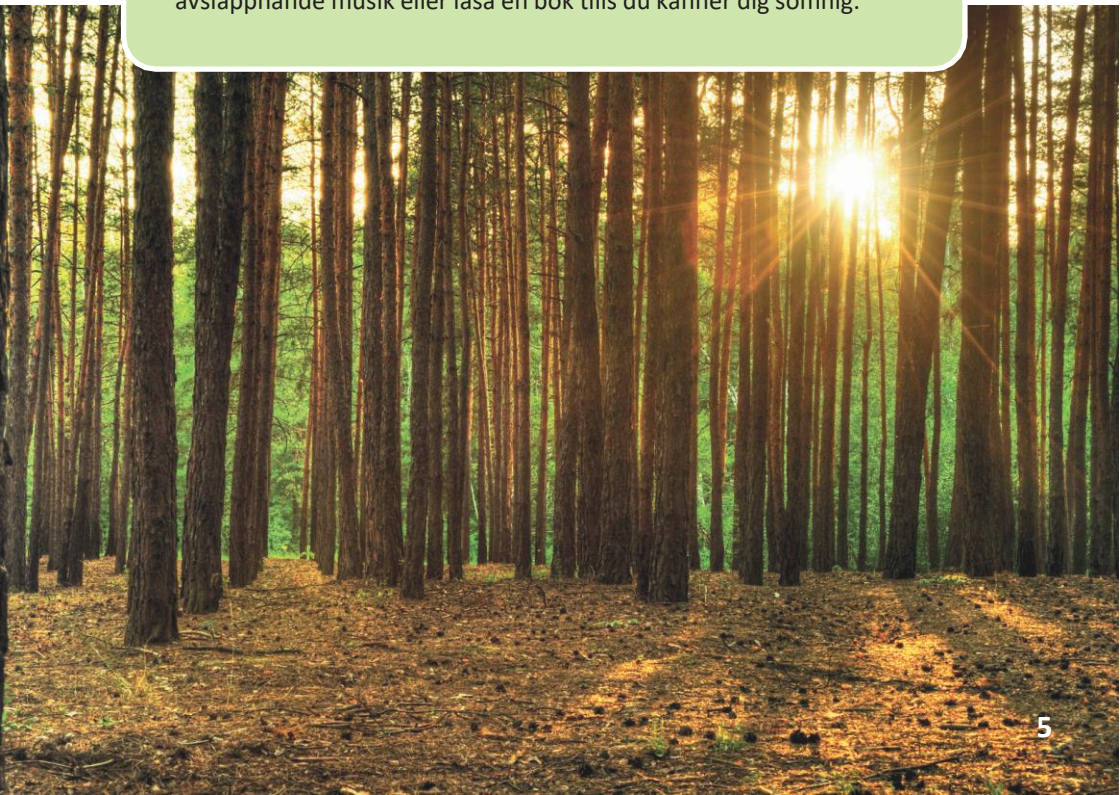


## Känner du dig orolig på kvällen?

**Ta hand om oron innan du lägger dig i sängen.** Prata med någon eller skriv ner dina tankar eller det du känner dig orolig för i en bok. Nästa dag kan du ta en ny titt på problemet och göra en plan för hur det kan lösas.

### Tips för att sova bättre

- Försök lägga dig och kliva upp samma tider varje dag, även på helgen. Varva ner 1–2 timmar innan du går och lägger dig. Undvik även pulshöjande fysiska aktiviteter och energidrycker några timmar innan läggdags.
- Lägg din mobil i ett annat rum, stäng av den eller slå på "stör ej"-läget så att den inte väcker dig när den plingar eller lyser.
- Ha gärna svalt och mörkt i sovrummet. Testa att vädra en stund innan du lägger dig i sängen. Du kan även testa att lyssna på lugn och avslappnande musik eller läsa en bok tills du känner dig sömnig.





## Vi mår bra av att röra på oss

Visste du att 30 minuters motion 2–3 gånger per vecka gör oss piggare, gladare och mindre nedstämda? Motion hjälper också mot oro och ångest. Det finns många sätt att röra sig på, som att springa eller att styrketräna. Andra sätt att få upp pulsen på kan vara genom promenader (själv eller med någon annan), att dansa till musik du gillar eller att spela fotboll ute på gården. När vi rör oss frisätts hormoner som får oss att må bra. Fysisk aktivitet gör också att vi sover bättre.

## Gör mer av de saker du tycker om

När man inte mår bra kan det vara svårt att ta sig för att göra saker. Det kan också vara så att man har mindre lust att göra det man tidigare tyckte om. Fundera en stund över vad du tycker om att göra och vad som får dig att må bra. Kanske går det att planera in någon sådan aktivitet redan nu?

## Gör din egen veckoplanering

Här kan du testa att göra din egen planering. För att lättare komma i gång med att göra saker som du mår bra av, är ett bra tips att på förhand planera in aktiviteter tillsammans med kompis eller en förälder/vårdnadshavare. Då ökar sannolikheten att de blir av. Försök att aktivera dig även om du inte har lust—att göra saker kan ge dig lust och ny energi till fortsatt aktivitet!

# Min veckoplanering

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG

## KONTAKTUPPGIFTER BUP

Ni kommunicerar enklast med oss på BUP via  
**1177.se Vårdguidens e-tjänster**  
alternativt kontaktar oss per telefon.

**Sundsvall 060 – 18 14 02**

**Härnösand 0611 – 844 80**

**Sollefteå 0620 - 192 74**

**Örnsköldsvik 0660 - 894 40**

### **Öppettider:**

Måndag till fredag 08:00 - 16:00

### **Besöksadress BUP**

Lasarettsvägen 21, Sundsvall

Södra Vägen 3-5, Härnösand

Lasarettsgatan 1, Sollefteå

Nygatan 56 D, Örnsköldsvik