

Alla mår dåligt ibland

Ibland fungerar inte livet som du vill. Det är inte ovanligt att periodvis uppleva sämre självförtroende eller minskad tillit till att saker och ting kommer att lösa sig. Osäkerhet på vad du vill, vem du är eller upplevelsen av att inte ha hittat din plats i livet kan upplevas besvärande. Att känna att saker och ting inte alls blivit på det sätt som du hade önskat är också vanligt.

Att tvingas möta stora eller plötsliga förluster, som till exempel att någon närstående försvinner ur ens liv eller att få problem på jobbet eller med ekonomin påverkar vårt mående. En förlust kan vara smärtsam och ge upphov till svåra känslor som oro, ångest eller negativa tankar. Att till exempel känna smärta, sorg, ilska, rädsla och även skam och skuld, är inte

fel eller konstigt utan en naturlig del av livet. Och som de flesta mänskliga reaktioner brukar de inte hålla i sig för evigt, utan förändras över tid. Efter ett tag går de starkaste känslorna över och ebbar ut.

Ibland kan det likväl vara svårt att själv hantera sitt dåliga mående och då finns det hjälp att få. Kontaktuppgifter för Ålidhems hälsocentral finns på sista sidan i denna folder.

Ålidhems hälsocentral

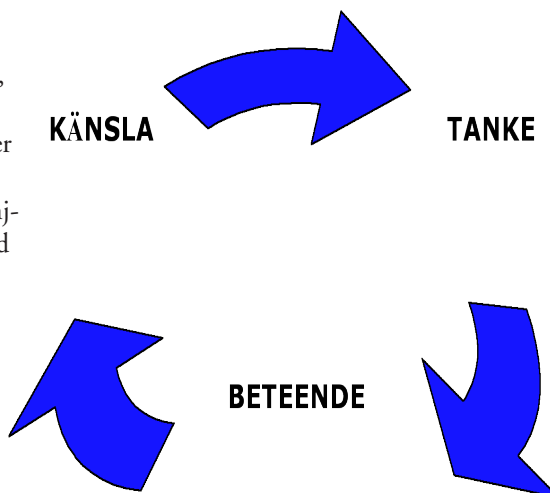
På Ålidhems hälsocentral finns ett psykosocialt team bestående av psykologer, kurator, psykiatrisjuksköterska och distriktssköterskor. Det är vi som arbetar med psykisk hälsa i samarbete med läkarna på hälsocentralen. När du söker hjälp vid vår hälsocentral på grund av psykisk ohälsa får du oftast först kontakt med någon ur det psykosociala teamet. Ibland tror vi att du får bättre hjälp någon annanstans som t.ex. via företagshälsovård, familjerådgivning eller liknande och då hänvisar vi dig vidare.

Om vi tror att vi kan hjälpa dig så bokas du in på ett bedömningssamtal. Innan samtalet får du fylla i frågeformulär med frågor kring ditt mående, detta gör du hemifrån på internet. Efter bedömningssamtalet rekommenderar vi eventuell fortsatt behandling t.ex:

- Kognitiv beteendeterapi (KBT) i grupp. Här finns olika inriktningar som t.ex. depression, ångest, sömn eller stress.
- Guidad självhjälp.
- KBT via Internet
- Behandling med psykofarmaka
- Ett begränsat utrymme för individuella samtalskontakter finns också, antingen hos kurator eller psykolog

KBT är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och handlingsmönster som inte är välfungerande och därför leder till psykiskt lidande. KBT är en strukturerad, aktiv och insiktsbefrämjande psykoterapi som är mer inriktad på nuet och på framtiden än på det förflutna.

Vid all typ av behandling som vi erbjuder vid hälsocentralen är det viktigt att du som patient är motiverad och medverkar i behandlingen.



Vad kan jag göra själv?

Det finns en hel del man kan göra själv för att förebygga och lindra psykisk ohälsa. Här är några förslag på saker som kan lindra och hjälpa.

Motion

Alla vet att det är bra att röra på sig men visste du att forskning visar att motion även hjälper mot många psykiska besvär?

Motion och träning kan hjälpa mot ångest, oro, sömnbesvär, nedstämdhet, depression och stress. En undersökning av deprimerade människor visade att de som enbart hade ordinerats motion tillfrisknade lika snabbt som de som fick psykofarmaka. Motion tar dock längre tid att verka jämfört med psykofarmaka. Motion ger störst effekt hos dem som är inaktiva, mår psykiskt dåligt och de med låg självkänsla.

All motion har betydelse så utgå från där du står idag och öka din aktivitet med exempelvis 5 minuter per vecka. Kombinera detta med att bryta stillasittandet så har du börjat bygga en bra grund för såväl psykisk som fysisk hälsa. Måttlighet är en dygd. Överdriven motion omöjliggör för kroppen att återhämta sig. Man varken mår bättre eller lever längre av för mycket motion. Intensiteten i träningen är inte särskilt intressant, det räcker med att få upp pulsen lite, till exempel genom raska promenader. Det är trivseln och regelbundenheten som är viktig, sikta mot att röra på dig en halvtimme åt gången, helst varje dag.

Tips för att komma igång

- Rör på dig så att du blir varm och får ökad puls minst 30 minuter per dag. Du kan dela upp tiden i 3 x 10 minuter.
- Få in så mycket vardagsmotion som möjligt i ditt liv. Gå eller cykla i stället för att åka bil. Välj trappor framför hiss.
- Välj den motionsform som är så rolig och enkel att den blir av.
- Ta med dig en vän så gör du en god gärning och får sällskap.



Sömn

Sömnen är viktig för att kroppen och hjärnan ska få tid att återhämta sig och bearbeta intryck. Du behöver mellan sex och nio timmars sömn. Om du någon gång sover dåligt eller får en helt sömnlös natt är det ingen fara. Kroppen tar igen förlorad sömn nästkommande natt. Men om du ofta sover dåligt kan kroppen ha svårt att ta igen sömnbristen.

Tyvärr finns det inget magiskt knep för att somna. Det du kan göra är att försöka skapa bra förutsättningar och testa dig fram.

Tips för en god sömn

- Varva ner innan du lägger dig.
- Om du har någon fundering som du inte löst under dagen, skriv ner den på en lapp så att du kan släppa den innan du lägger dig.
- Lägg dig först när du känner dig trött.
- Lägg dig ungefär samma tid varje kväll.
- Drink inte kaffe, te eller läsk sent på kvällen.
- Stäng av mobilen och datorn under natten. Alarmet på mobilen fungerar ändå på de flesta mobiler.
- Ha mörkt, svalt och tyst i rummet.
- Undvik att titta på klockan när du har svårt att somna.
- Stig upp och gör något om du inte kan sova, men tänd inte lampan.
- Motionera regelbundet.

Mat

Det går många trender i vad man ska äta och inte. Grundregeln är dock att du ska äta ur alla delar av kostcirkeln för att få i dig alla ämnen som din kropp behöver.

Tips för att äta hälsosamt

- Ät alla måltider: frukost, lunch, middag och ett till tre mellanmål.
- Tänk på tallriksmodellen när du lägger upp maten.
- Ät färdigt i lugn takt.
- Skilj på vardagsvanor och helgvanor.
- Unna dig "det lilla extra" som du gillar vid speciella tillfällen.



Bilden hämtad
från Livsmedelsverket

Meningsfull fritid

Fritiden är din tid då du kan göra precis vad du vill. Dansa salsa, se på hockey, leka med barn eller barnbarn eller vad det nu kan vara. Det viktiga är att du tar tillvara på den. Studier visar att personer med en aktiv fritid mår bättre än de utan. Tänk efter när du mår som bäst och lägg mer tid på dessa tillfällen. Se även till att varva sociala aktiviteter med egen tid då du läser en bok, målar akvarell eller bara är.

Fundera över din fritid

- Har du tillräckligt med fritidsaktiviteter i ditt liv?
- Har du tillräckligt med egen tid för avkoppling och återhämtning?
- När mår du som bäst? Vad vill du lägga mer tid på?

Stress och återhämtning

Att vara stressad är i grunden något naturligt och bra. Stress gör kroppen redo för utmaningar och gör att du blir extra fokuserad och alert. Men det är viktigt att kroppen får återhämta sig efter en stressig period, eftersom långvarig stress påverkar både kroppen och psyket negativt.



Om du känner dig stressad

Steg ett är att erkänna för dig själv att du är stressad. Fundera över vad som stressar dig och skriv ner det på en lapp. Skriv även ner sådant som känns roligt men stressande. Genom att tydliggöra vad som stressar dig har du lättare att göra något åt situationen.

Tips för att undvika negativa effekter av stress

- Välj vad du ska prioritera och acceptera att tiden inte räcker till allt.
- Öva på att säga nej till saker.
- Lär dig att reagera på din kropps signaler på stress, så att du vet när du måste koppla av.
- Försök att göra vardagliga saker långsammare och mer medvetet som att gå, tala och äta.
- Rör på dig regelbundet. Då får du rensa tankarna och sover dessutom bättre sedan.

Nedstämdhet och depression

Det finns en del man kan göra för att minska risken för, eller för att tillfriskna från, depression.

Undvik alkohol

Det kan kännas frestande att dricka alkohol för att minska nedstämdhet och ångest. Alkohol påverkar hjärnan och nervsystemet och kan göra att man mår bättre för stunden. Men på lång sikt förvärras både ångest och depression av alkohol.

Håll kontakten

Det är viktigt att inte släppa sina sociala kontakter. Därför är det värdefullt om man kan försöka hålla kvar kontakten med sina vänner, sin arbetsplats eller andra sociala sammanhang. Om man är sjukskriven är det bättre om man kan vara sjukskriven på deltid i stället för heltid så att man håller sig aktiv med de vanliga kraven, fast i mindre omfattning. Är man heltidssjukskriven kan det vara bra att ändå besöka sin arbetsplats ibland. Om inte annat kan det underlätta att man hållit kontakten när man så småningom kommer tillbaka till jobbet.

Sänk kraven

Eftersom depressionen gör att man har mindre energi kan man oftast inte prestera på samma sätt som tidigare. Därför är det bra om man sänker sina krav när det gäller sitt eventuella arbete, och kommunicerar med arbetsgivaren om vilka krav man mår med. Ibland kan man få hjälp av företagshälsan i kommunikationen med arbetsgivaren. Även när det gäller privat- och familjelivet måste man också försöka sänka kraven. För att man ska kunna börja må bättre kan det vara nödvändigt att få vila genom att rensa bort en del aktiviteter som känns påtvingade. Man kan behöva säga nej till sådant som man egentligen inte orkar eller hinner med.

Hitta sätt att varva ned

Att sova gott är viktigt för att man ska kunna må bra. Att lära in en teknik för avspänning och avslappning kan vara ett sätt att hantera stress och få mer vila i vardagen.

Vistas utomhus

Dagsljus är viktigt för det psykiska välbefinnandet. Därför är det också bra att ta promenader eller cykelturer mitt på dagen när det är som ljusast. Att ha en bra belysning hemma och på arbetet kan också påverka humöret positivt.

Välj lustfyllda saker även om lusten saknas

Det är viktigt att göra sådant man brukar tycka om, även om lusten just då fattas. Om man brukar bli glad av musik kan man må bra av att spela eller lyssna på musik, även om man inte trodde det innan man började.

Ångest

Det går att lära sig att hantera ångest, men det kan ta lite tid. Ångesten är inte farlig men den kan hindra dig från att leva som du vill.

Du kan göra en hel del för att minska ångesten. Alla människor är olika. Ett råd som fungerar för en person kanske inte fungerar för en annan. Det viktigaste är att du försöker leva ditt liv som du vill, samtidigt som du övar dig på att tillåta ångesten att finnas där.

Att hantera ångest i stunden

Ångesten kommer och går, och precis som alla upplevelser går den över av sig själv efter en stund. Många som har ångest vill snabbt bli av med obehagskänslorna. Men om du stannar kvar i känslan kommer du att märka att ångesten slutar att öka, och till med minskar efter en stund.

När du får ångest kan du pröva att göra så här:

- Sätt dig på en stol och tryck ner fötterna i golvet eller marken och känn efter hur det känns.
- Andas lugnt. Lägg en hand på magen och känn andningen.
- Beskriv för dig själv vad som händer just nu och tillåt dina tankar att vara som de är.
- Fortsätt eller börja om med det du tänkte göra från början, innan du fick ångest.

Att hantera ångest på längre sikt

Gör det som är viktigt för dig även när du har ångest. Det kallas exponering och är den viktigaste delen i behandlingen av ångest. Att exponera sig betyder att man utsätter sig för obehagliga känslor. Om det är för svårt att göra det du vill på en gång, så kan du utmana dig i små steg.

Exempel på exponering:

Om du exempelvis slutat åka hiss på grund av att du är rädd att få ångest kan det första steget vara att du föreställer dig att du går in i en hiss. Nästa steg kan vara att gå till en verklig hiss och trycka på knappen så att dörrarna öppnas. Nästa steg kan vara att en kort stund gå in i hissens och sedan gå ut igen. Efter det kan nästa steg vara att åka en våning i taget. Kanske först tillsammans med en vän. Sedan ensam.

Målet är att du till slut ska klara av att exponeras för hela situationen, från början till slut. Genom att klara av det du är mest rädd för kommer tilltron till din förmåga att öka, och din ångest att minska på sikt.

Kontakter om du mår dåligt

OBS! Mår du så dåligt att du har självmordstankar kan du ringa Självmodslinjen på telefon 901 01 eller psykiatriska akut-mottagningen vid Norrlands universitetssjukhus. De har öppet dygnet runt och nås på telefon 090-785 65 00.

Om du önskar kontakt med psykosociala teamet vid Ålidhems hälsocentral gör du det enkelt med vår e-tjänst Mina vårdkontakter 1177.se/e-tjanster.

När du loggat in, gå till Vårdmottagningar i menyn, klicka på Ålidhems hälsocentral och välj "Kontakt med psykosocialt team".

Det går även bra att ringa telefonrådgivningen 090-785 44 58.



Materialet i denna folder är hämtad från nedanstående hemsidor.
Sök gärna upp dessa och läs mer.

www.1177.se

- Motion som medicin mot psykisk ohälsa
- Depression
- Ängest

www.halsa2020.se

- Motion
- Sömn
- Mat
- Fritid
- Stress

Bilder är hämtade från www.bing.com eller www.pixabay.com om inte annat anges.