

---

# VÄRLDSHÄLSODAGEN FÖR PSYKISK HÄLSA

*Karolina Kulin, Leg. psykolog, specialist i hälsopsykologi*

*Paula Richter, Leg. psykolog, specialist i klinisk barn- och ungdomspsykologi*

*Camilla Åhlander, Leg. psykolog, Leg. psykoterapeut, STP-psykolog*





---

# HUR KAN DU STÄRKA DIN PSYKOLOGISKA MOTSTÅNDSKRAFT?

1. Ta hand om din fysiska och mentala hälsa
2. Hantera stress och återhämtning
3. Förhålla sig till jobbiga tankar och känslor
4. Skapa medveten närvaro och ökad självmedkänsla
5. Söka stöd hos andra





---

# VAD ÄR SVÅRAST FÖR DIG ATT HANTERA?

Till exempel:

- Fysisk hälsa
- Mental hälsa
- Stress
- Jobbiga tankar
- Vara närvarande
- Söka stöd
- Annat – ge exempel

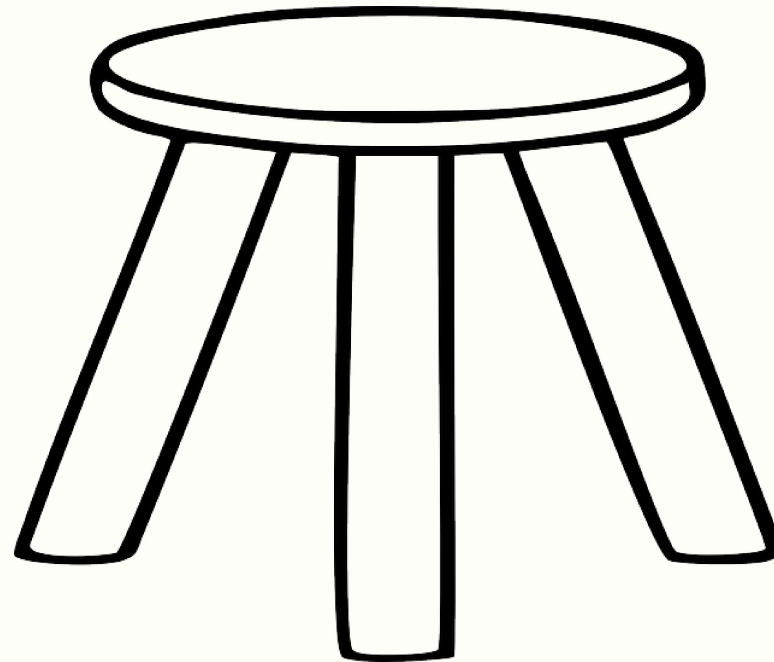




---

# 1. TA HAND OM DIN FYSISKA & MENTALA HÄLSA

- Mat
- Sömn
- Motion



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!

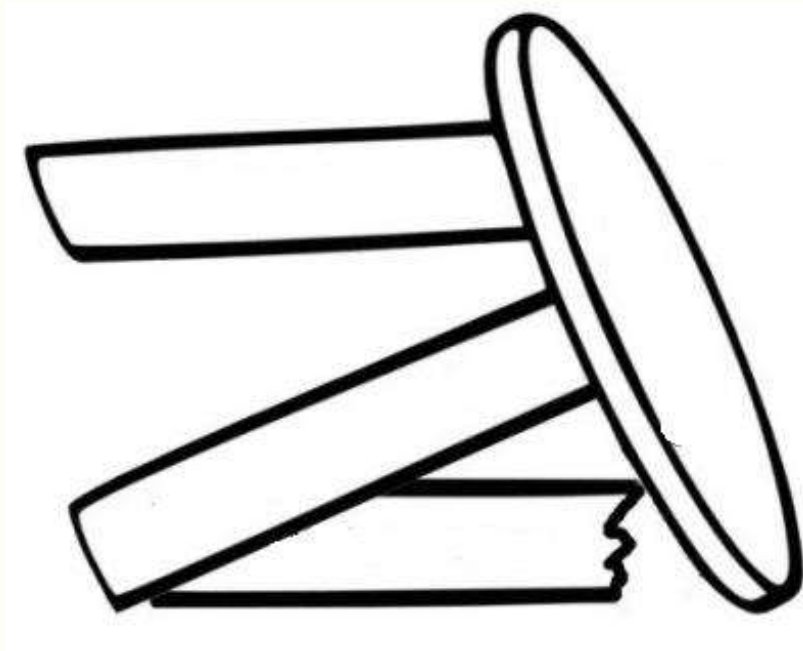




---

# 1. TA HAND OM DIN FYSISKA & MENTALA HÄLSA

- Mat
- Sömn
- Motion



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# LITEN SÖMNSKOLA

## ➤ Regelbunden sömn

- 7-8h per natt
- Undvik alkohol, tobak och kaffe på kvällen
- Lägg bort skärmen 1h före läggdags
- Gör något avkopplande

## ➤ Utevistelse på dagen

- Hjälper sömnen på natten

## ➤ Regelbunden motion

- Minskar stress, nedstämdhet, oro och ångest
- Förbättrar sömnen

## ➤ Vid sömnproblem:

- Ha en fast tid då du lägger dig och stiger upp
- Prova att korta ner tiden i sängen

## ➤ Svårt att få till nya vanor!



---

# ÖVNING: LÄGG ARMARNA I KORS



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!



---

## 2. HANTERA STRESS & ÅTERHÄMTNING



Skicka in frågor:

- Sms: 070-903 2041
- QR-kod:



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!







---

# VAD ÄR EFFEKTIVT VID STRESS

- Förändring
- Återhämtning
- Acceptans
- Medveten Närvaro
- Motion

Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# FÖRÄNDRING

- Arbetet: se över arbetsbörda och arbetsmiljö, prata med chef, delegera, söka stöd hos kollegor, säga nej
- Översikt: kalender, appar, scheman, listor
- Privatlivet: se över totala arbetsbördan, vad tar och ger energi, städa i relationer



---

# ÅTERHÄMTNING

- Stress i sig är inte farligt
- Stress → prioritera bort återhämtning
- Återhämtning fem gånger per dag
- Återhämtning kan inte skjutas upp

Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# FYLLA PÅ ENERGI

- Sysselsättning
- Sociala aktiviteter
- Fritidsaktiviteter
- Natur
- Kultur
- Medveten närvaro och avslappning



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Morgon	Stressig morgon	Stressig morgon	Stressig morgon	Stressig morgon	Stressig morgon	Vila	Vila
Fm	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Vila	Vila
Fm	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Vila	Vila
Lunch	Kort lunch	Kort lunch	Kort lunch	Kort lunch	Kort lunch	Lunch	Lunch
Em	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Rensa hemma	Promenad
Em	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Åka till tippet	Baka
Kväll	Storhandla	Föräldramöte	Städa	Skjutsa till träningar	Fredagsmys	Ärenden	Rensa hemma
Kväll	Middag, laxor m.m.	Middag, laxor m.m.	Middag, tvätta	Middag, tvätta	Fredagsmys	Ärenden	Städa
Kväll	TV	TV	TV	TV	TV	TV	TV

# RANDIGT SCHEMA



	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Morgon	Lugn morgon	Lugn morgon	Stressig morgon	Lugn morgon	Stressig morgon	Lugn morgon	Lugn morgon
Fm	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Städa	Tvätta
Fika							
Fm	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Träna	Träna
Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
Em	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Rensa hemma	Rensa hemma
Paus							
Em	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Jobb	Tippen	Baka
Kväll	Promenad	Foräldramöte	Promenad med en vän	Skjutsa barn till träningar	Fredagsmys	Ärenden	Lugn middag
Kväll	Middag, läxor m.m.	Träning Middag	Middag, tvätta	Promenad	Fredagsmys	Hämtmat och lugnt	Städa
Kväll	Läser och gör andningsövning	TV	Målar och lyssnar på musik	Middag Pysslar	TV	Spelar spel	Spela musik



- 
- Att göra en återhämtande aktivitet kräver också energi
  - Anpassa återhämtningen efter energinivå
  - Anpassa återhämtning efter föregående aktivitet:  
fysisk, mental, emotionell



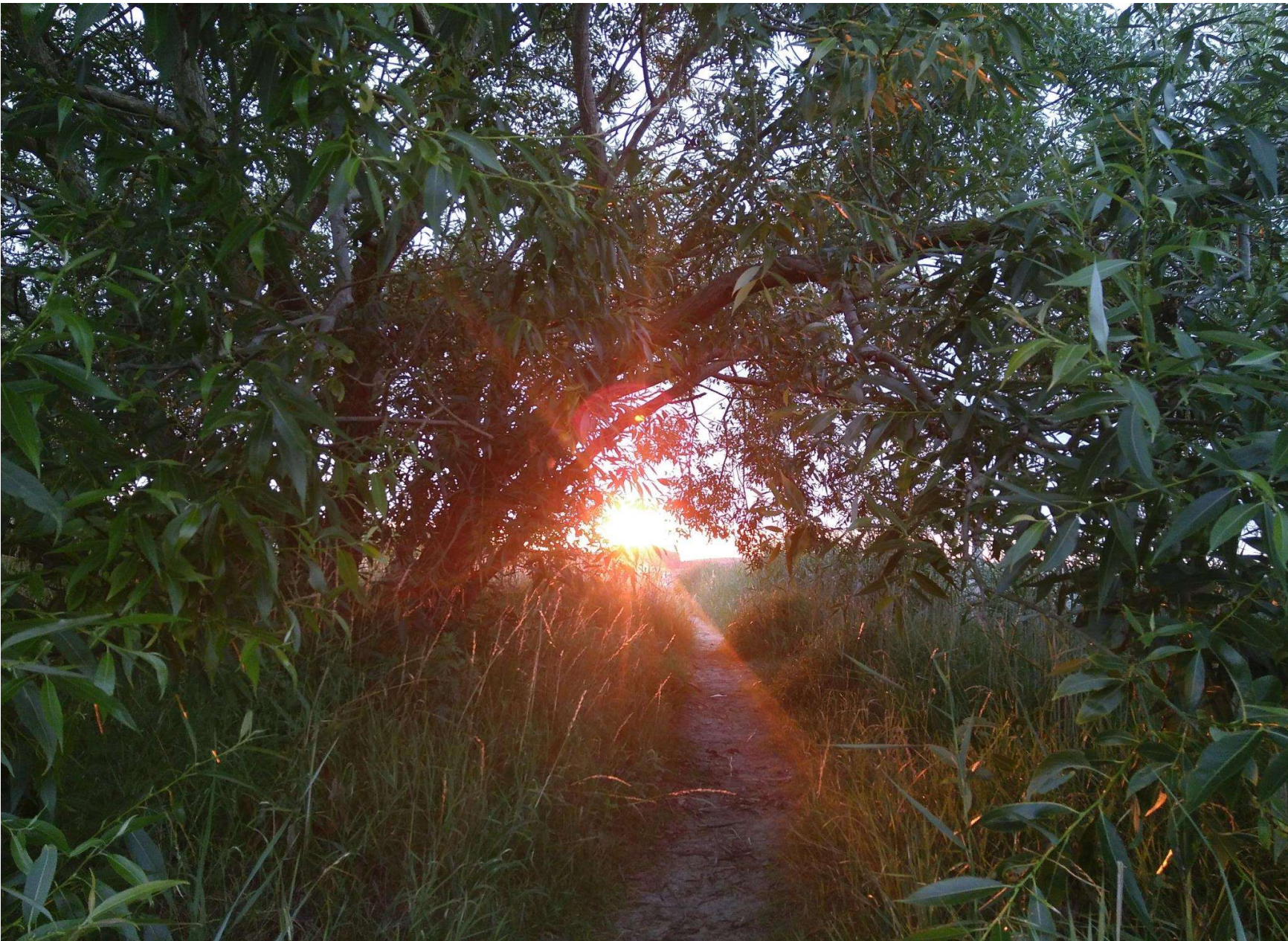


---

## 3 KORTA TIPS

- Gör en sak i taget
- Ta bort aviseringar på mail, smartklocka, mobil
- Good enough





---

# MIKRO- PAUS

Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

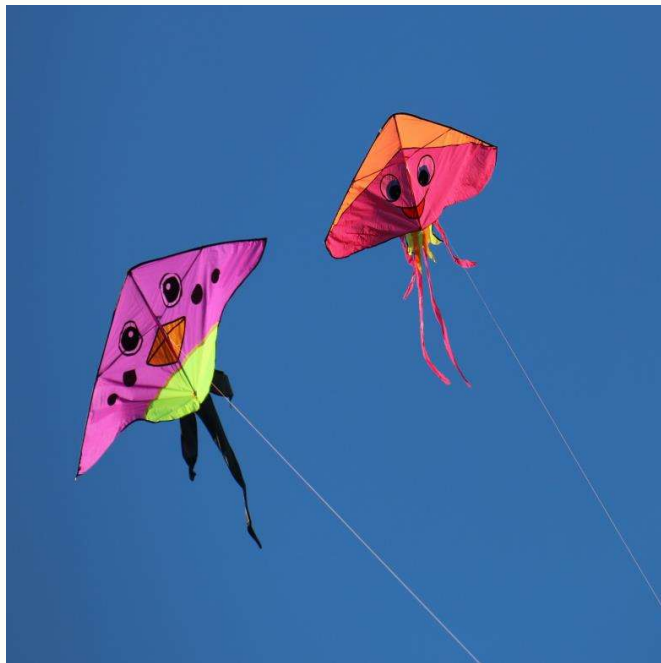
# KOM IHÅG ÅTERHÄMTNING

- SMS:a någon och boka in en aktivitet
- Anmäl dig till en aktivitet
- Boka in i kalendern
- Sätt en påminnelse på mobilen



---

## 3. FÖRHÅLLA SIG TILL JOBBIGA TANKAR & KÄNSLOR



Skicka in frågor:

- Sms: 070-903 2041
- QR-kod:



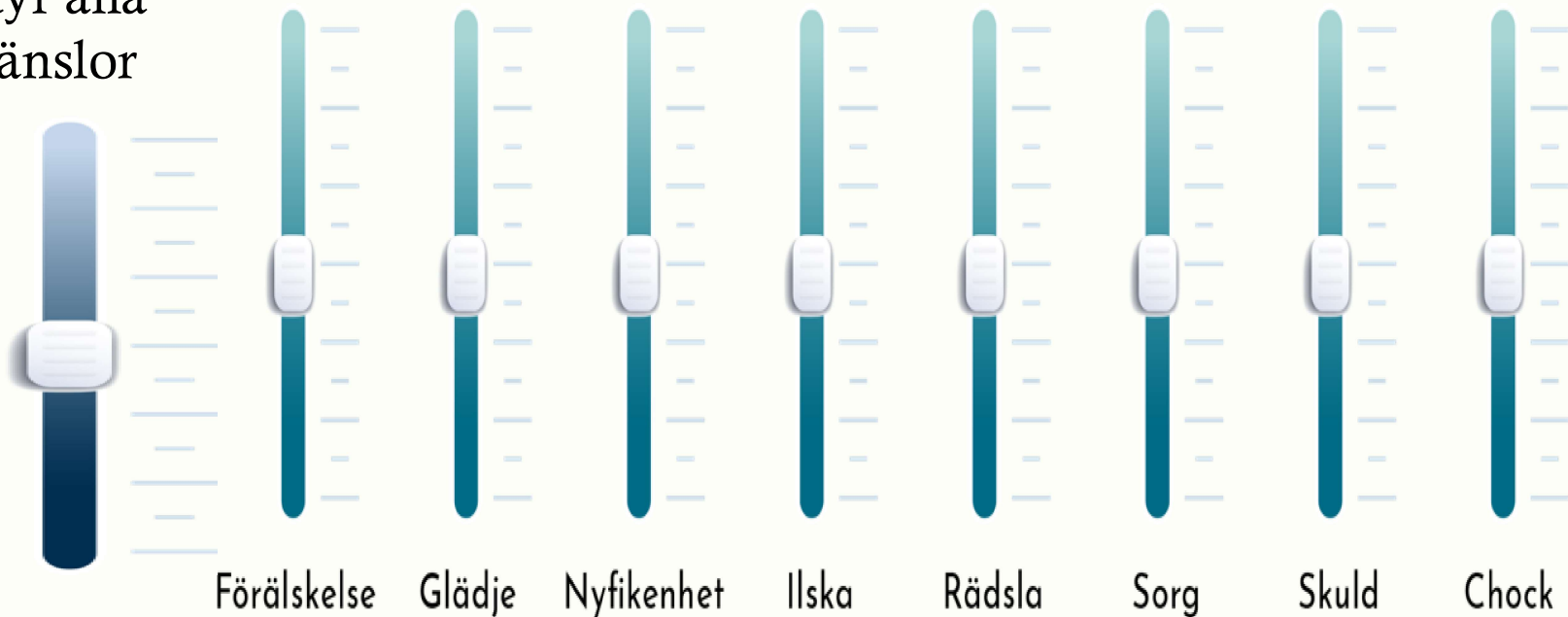
Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





# ATT KÄNNA ALLT ELLER INTE KÄNNA ALLS

Styr alla  
känslor





---

# ACCEPTANS

- Livet gör ont ibland
- Skilj på yttre och inre faktorer
  - Känslor av otillräcklighet  $\leftrightarrow$  stress på arbetet
- Tillåta våra tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser

---

**Tänk inte....**

**på choklad**



**Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!**





---

# ACCEPTANS

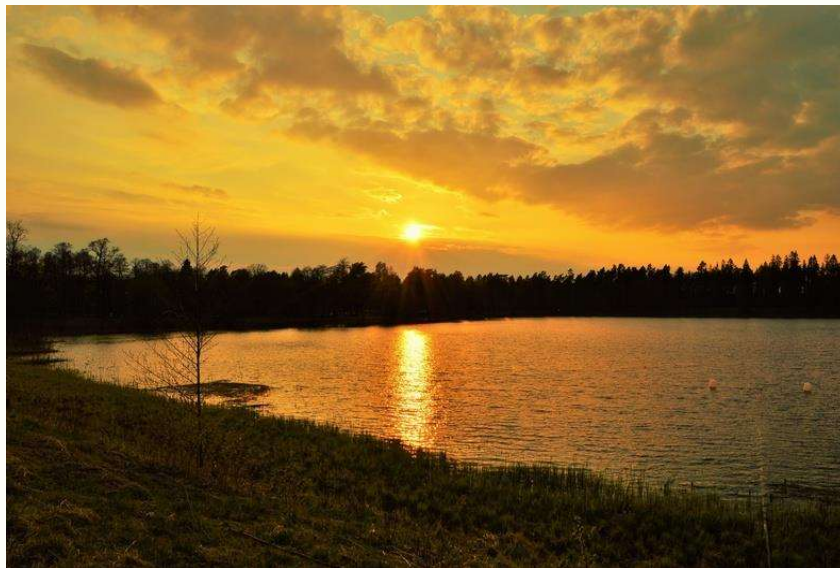
- Hitta din värderade riktning
  - Vad vill du prioritera i livet?



- Rör dig i den riktningen **TILLSAMMANS** med dina jobbiga känslor

---

## 4. SKAPA MEDVETEN NÄRVARO & ÖKAD SJÄLVMEDKÄNSLA



Skicka in frågor:

- Sms: 070-903 2041
- QR-kod:



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!



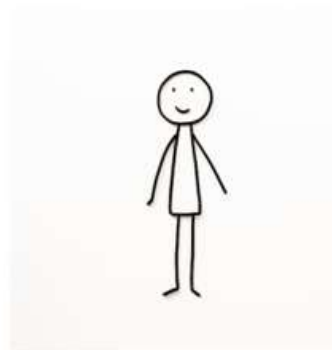




Dåtid

Nutid

Framtid



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# ÖVNINGAR I MEDVETEN NÄRVARO

## Genom meditation

När vi stannar upp och avsätter tid för att träna medveten närvaro. Där vi tränar oss i att observera våra tankar, känslor och förnimmelser.

- Lyssna på övningar
- Meditation på egen hand

## I vardagssituationer

När vi tränar oss i att vara närvarande i vardagssituationer med våra sinnen.

T.ex.;

- Promenad
- Äta
- Duscha
- Närvaro med andra





---

# NÄR SKULLE DU KUNNA TRÄNA PÅ ATT VARA MER NÄRVARANDE I NUET?

- Äter frukost
- Går till jobbet
- Borstar tänderna
- Läger barnen
- Promenerar i skogen
- Duschar

---

# ÖVNING: MIN TRYGGA PLATS



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# SJÄLVMEDKÄNSLA

- Omfamna sig själv med sina brister
- Vad underlättar vår inläring: en kritisk och hård lärare eller någon som är empatisk och uppmuntrande?
- Hur skulle du bemöta en vän?
- Medkännande mentor: föreställ dig en person som visat medkänsla

---

## 5. ATT SÖKA STÖD HOS ANDRA



Skicka in frågor:

- Sms: 070-903 2041
- QR-kod:



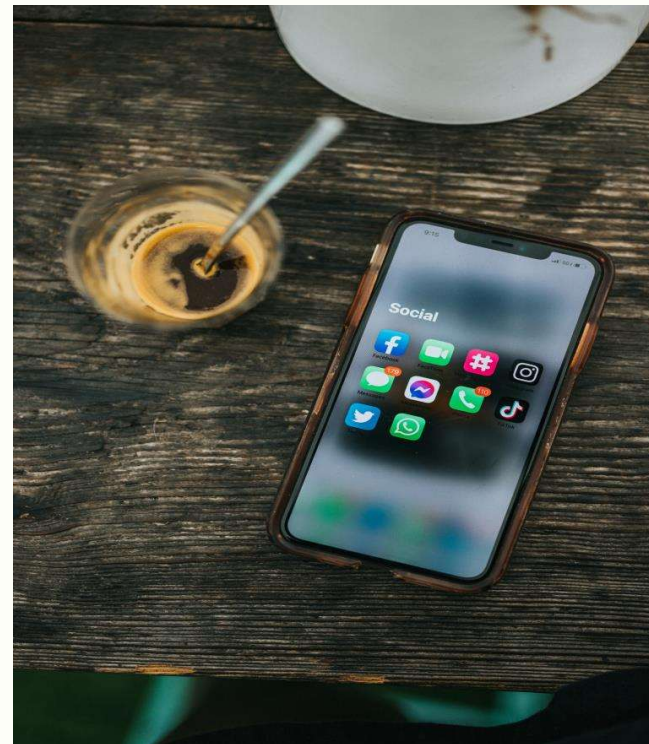
Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





## 5. ATT SÖKA STÖD HOS ANDRA

- Sociala medier
  - Att jämföra sig med andra
  - Att känna gemenskap
  - Tidskrävande
  - Innehållet spelar roll





---

## 5. ATT SÖKA STÖD HOS ANDRA

- Vi behöver relationer med andra
- Vanligt att vi drar oss undan från andra när vi mår dåligt
- Våga störa en vän som drar sig undan!
- Berätta hur du mår så vågar andra berätta





---

# ATT SÖKA STÖD HOS ANDRA

- Vilka steg kan jag ta för att våga öppna mig mer för andra och berätta hur jag egentligen mår?
- Vilka frågor kan jag ställa till en vän/anhörig för att få hen att våga öppna sig för mig?





---

# SAMMANFATTNING

1. Ta hand om din fysiska och mentala hälsa
2. Hantera stress och återhämtning
3. Förhålla sig till jobbiga tankar och känslor
4. Skapa medveten närvaro och ökad självmedkänsla
5. Söka stöd hos andra

Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# VAD KAN DU BÖRJA FÖRÄNDRA REDAN NU?

Exempel:

- Fysisk hälsa
- Mental hälsa
- Stress
- Jobbiga tankar
- Vara närvarande
- Söka stöd

Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

# HA TÅLAMOD!

- Efter 2 veckor kan du märka en förändring
- Om 4 veckor kan du känna en förändring
- Om 2 månader är det en vana



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!





---

TACK FÖR OSS



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!



---

# FRÅGOR

- Skicka in frågor:
- Sms: 070-903 2041
- QR-kod:



Stärk ditt  
psykologiska  
immunförsvar!



---

# TIPS PÅ HEMSIDOR

- [www.mind.se](http://www.mind.se) En hemsida med stödtelefon och chatt för den som mår dåligt eller är anhörig till någon som mår dåligt.
- [www.livsstilsverktyget.se](http://www.livsstilsverktyget.se) Hjälp med livsstilsförändringar
- [www.dinpsykiskahalsa.se](http://www.dinpsykiskahalsa.se) En hemsida om psykisk hälsa
- [www.umo.se](http://www.umo.se) Ungdomsmottagningarna på nätet



---

# BOKTIPS

- Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Anna Kåver
- I befintligt skick. Katja Lindert Bergsten & Kristoffer Pettersson
- Tid att Leva. Fredrik Livheim, Daniel Ek & Björn Hedensjö
- Återhämningsguiden. Nicklas Alvé
- Utan press. Sofia Viotti
- Vem är det som bestämmer i ditt liv: om medveten närvaro. Åsa Nilsonne
- Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi. Marie Söderström





---

# TIPS PÅ ÖVNINGAR I MEDVETEN NÄRVARO SOM ÄR GRATIS

## Hemsidor

- [www.jaghärnu.se](http://www.jaghärnu.se)
- [www.sofiaviotti.se-ovningar-i-sjalvmedkansla](http://www.sofiaviotti.se-ovningar-i-sjalvmedkansla)
- [www.stresscoachen.nu/gratis-mindfulnessovningar](http://www.stresscoachen.nu/gratis-mindfulnessovningar)

## Spotify

- Stressmottagningen
- Björn Natthiko Lindeblads meditationer

## Appar

- Mindfulness
- Aware
- Snorkel (för barn och ungdomar)

