

**Materialet används i USM's öppna gruppverksamhet som en del av det strukturerade psykosociala stödprogrammet "Nya Nycklar – för ett liv bortom beroende"**

## **Tema 2: Fysisk och psykisk hälsa**

# Fysisk och psykisk hälsa

Vad vill jag lära mig under dessa två veckor:

---

---

---

---

## Vad är fysisk och psykisk hälsa?

Fysisk och psykisk hälsa är tätt sammankopplade, och genom att ta hand om det ena så stärker vi även det andra. Alla människor har en kropp och ett psyke, och om man tar hand om sin kropp genom att äta bra, motionera regelbundet och få tillräckligt med sömn, så märks det på vårt humör, vår ork och vår känslomässiga stabilitet. Vi tar hand om vår fysiska hälsa genom att ge kroppen vad den behöver i form av motion, frisk luft, näringsrik mat och tillräckligt med sömn. Vår psykiska hälsa tar vi hand om genom att ha rutiner, en meningsfull vardag, kontakt med våra känslor, vårda våra relationer och göra saker som vi mår bra av. Det är viktigt att du stannar upp ibland för att känna efter både hur din kropp och hur ditt psyke mår, och vad du behöver göra mer eller mindre av för att må bra. Alla människor upplever stunder så både vår fysiska och psykiska hälsa inte är på topp, men vi behöver minnas att det hör till livet och att vi på olika sätt kan stärka oss själva för att klara av dessa svängningar på bästa möjliga sätt.

## Min fysiska hälsa

På en skala skulle jag säga att min **fysiska** hälsa i nuläget är (ringa in den siffra som bäst motsvarar din upplevelse):

4                                      5                                      6                                      7                                      8                                      9                                      10

← svag                                      stark →

Motivera ditt svar

---

---

Vad betyder fysisk hälsa för mig?

---

---

---

---

---

Vad gör jag för att ta hand om min fysiska hälsa? Konkreta exempel, tack!

---

---

---

---

---

Vad gör jag för att **inte** ta hand om min fysiska hälsa?

---

---

---



## Min psykiska hälsa

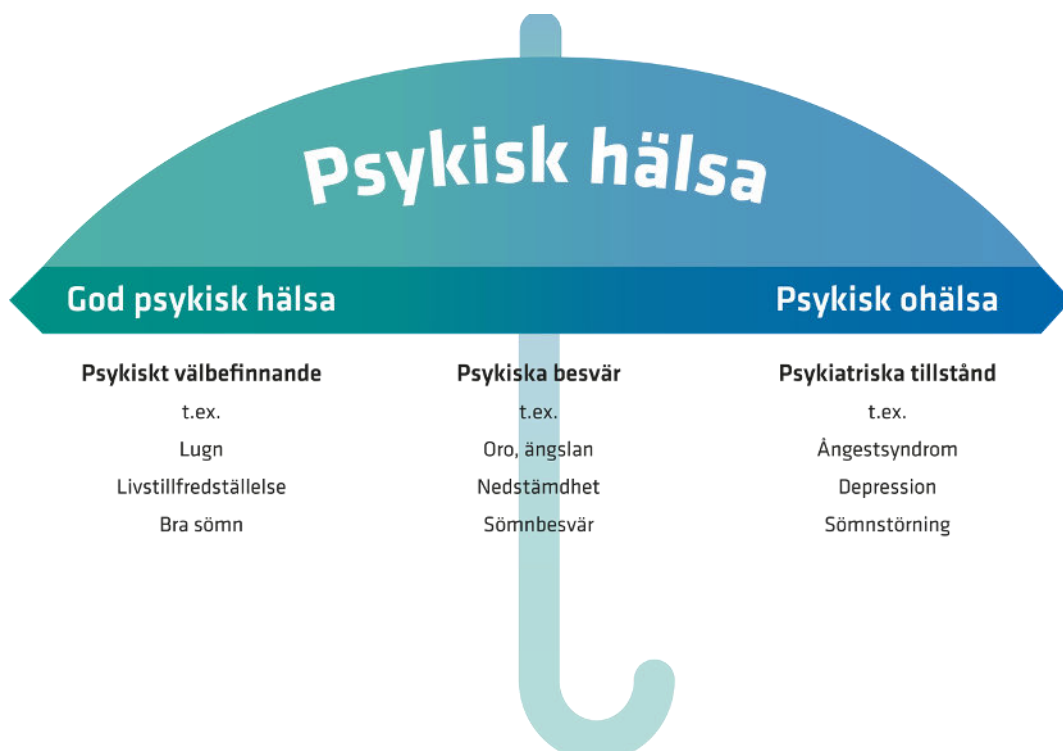
På en skala skulle jag säga att min **psykiska** hälsa i dagsläget är (ringa in den siffra som bäst motsvarar din upplevelse):

4                  5                  6                  7                  8                  9                  10  
← svag                                  stark →

Motivera ditt svar

---

---



Vad betyder **psykisk** hälsa för mig?

---

---

---

---

Vad gör jag för att ta hand om min psykiska hälsa?

---

---

---

---

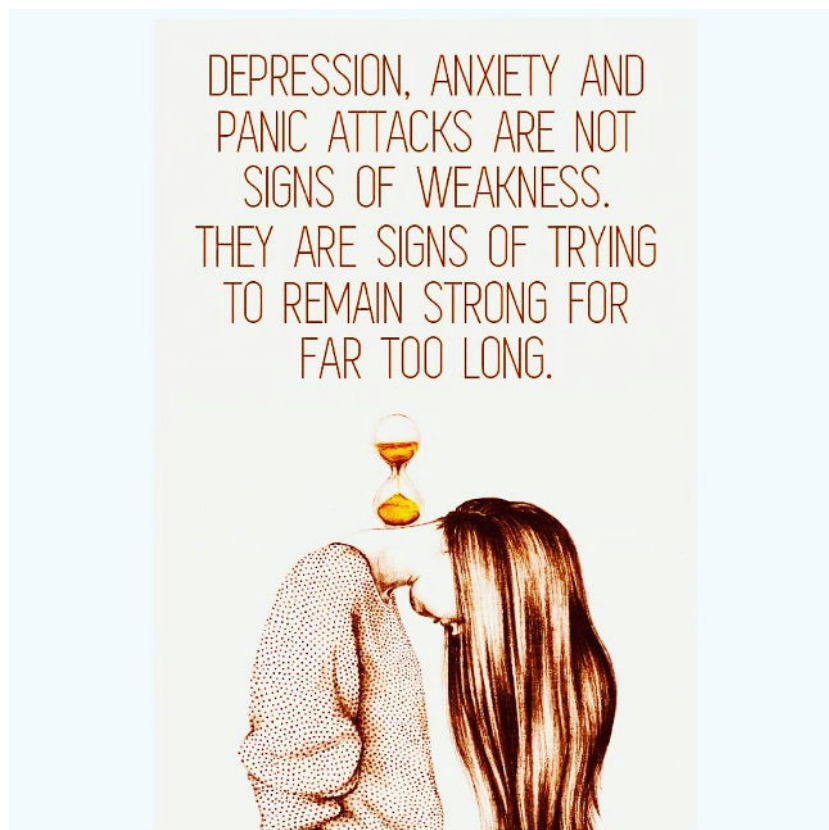
Vad gör jag för att **inte** ta hand om min psykiska hälsa?

---

---

---

---



## Självkänsla

Självkänsla handlar om hur du tänker och känner om dig själv som person. När du har en stark självkänsla innebär det att du tycker om och accepterar dig själv precis som den du är, medan en svag självkänsla kan göra att du ofta tänker på vad andra tycker om dig och att du ställer höga krav på dig själv. Självkänsla handlar inte om hur bra du är på att göra olika saker, utan om hur du tänker på dig själv som person och hur trygg du är med dig själv. Om du upplever att du kan påverka saker som händer i ditt liv stärker det självkänslan, samma sak när du känner att du har en mening och en känsla av sammanhang. Precis som med mycket annat varierar upplevelsen av stark eller svag självkänsla i olika skeden i livet och i olika situationer, men att i grunden kunna tycka om sig själv och känna sig trygg i att man har kontroll över livet gör att man har en bra grund för en sund självkänsla.

## Min självkänsla

På en skala skulle jag säga att min **självkänsla** i dagsläget är (ringa in den siffra som bäst motsvarar din upplevelse):

4                      5                      6                      7                      8                      9                      10

← svag                      stark →

Motivera ditt svar

---

---

Hur kan **stark** självkänsla märkas? Vad tror/känner personen om sig själv då?

---

---

---

---

Hur kan **låg** självkänsla märkas? Vad tror/känner personen om sig själv då?

---

---

---

---

Hur kan du stärka din självkänsla? Ge konkreta tips!

---

---

---

---

---

Övning för att stärka din självkänsla:

Innan du går och lägger dig, skriv ner:

- 1) tre styrkor hos dig själv
- 2) tre bra saker som hänt under dagen
- 3) tre saker du ser fram emot under kommande dagar
- 4) en målsättning för imorgon

*självförtroende; att man vet  
att man är bra på något.*

*"göra"*

.....

*självkänsla; att man  
duger som man är. "vara"*

## Sömn

Sömnen är viktig för vårt välbefinnande. Efter en natt med för lite eller oregelbunden sömn kan man känna sig trött, lättretlig, orkeslös och ha svårt att koncentrera sig. Det är bra att vara uppmärksam på vilken typ av sömn du har (=sömnkvalitet), dvs hur många timmar sover du och hur djupt du sover. För att få till ett bra sömnmönster är det bra med goda rutiner kring sänggåendet: ingen dator eller telefon direkt innan du ska gå och lägga dig, funderar du på något så försök prata med någon eller skriv ner det innan du går och lägger dig, vädra sovrummet, borsta tänderna, ta en dusch eller läs en bok för att komma till ro. Har du mycket att göra följande dag är det bra att skriva ner allt på en lista så behöver du inte grubbla över att du kommer att glömma något. Undvik koffeinhaltiga drycker och mycket yttre stimuli innan du ska gå och lägga dig.

Hur många timmar sover jag per natt i genomsnitt? Tycker jag det är tillräckligt?

Motivera: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hur många timmar skulle jag behöva sova per natt?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vad skulle jag kunna göra för att få en bättre nattsömn?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Varför behövs en bra nattsömn?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

**Övning! För sömndagbok under en vecka för att kartlägga dina sömnmönster.**

**Schemabotten finns längst bak i dokumentet.**

## **Andning**

Hur vi andas påverkar även vår fysiska och psykiska hälsa. Vårt andningsmönster skapas utgående från vad vi har varit med om, hur vi har lärt oss andas och hur våra föräldrars andning har sett ut. Går vi omkring med kronisk värk eller stress blir vår andning ofta snabb och ytlig, som i sin tur bidrar till ännu mer känsla av stress och otrygghet. Vår andning är ihopkopplad med det autonoma nervsystemet, och genom att andas på olika sätt aktiverar vi det parasympatiska (vila och återhämtning) eller sympatiska (aktivering och energi) nervsystemet. Med ett andningsmönster som är lugnt och djupt kommer många fördelar; du kan hantera stress och påfrestningar bättre, du kan hantera smärta, styra dina impulser och framför allt lugna ner kroppen och tankarna när det krävs. Öva på ditt medvetna andetag, eftersom det i längden stärker både din psykiska och fysiska hälsa.

## **Exempel på andningsövningar**

### **Trestegsandning:**

Gör så här: Andas ut all luft för att sedan andas in luft i

- 1) ner i magen,
- 2) ut mot revbenen,
- 3) upp i nyckelbenen.

Håll andetaget 1, 2, 3 och andas sedan ut

- 1) ur nyckelbenen,
- 2) ur revbenen och
- 3) ur magen.

Gör 4 rundor.

## Andas i fyrkant:

Leta upp något som har fyra hörn, t.ex ett papper, ett fönster, en duk eller en bok.

- 1) Fäst blicken nere i det vänstra hörnet. Andas långsamt in genom näsan medan du följer sidan nerifrån och upp till det vänstra övre hörnet medan du samtidigt räknar till fyra.
- 2) Håll andetaget inne medan du för blicken från det vänstra hörnet över till det högra övre hörnet och långsamt räknar till fyra.
- 3) Andas ut medan du för blicken från det högra övre hörnet till det nedre högra hörnet och räkna långsamt till fyra.
- 4) Håll andan och för åter blicken till utgångspunkten, det vänstra nedre hörnet, räkna till fyra.

Gör övningen så många gånger som krävs tills du känner dig lugn. Den här övningen är bra vid ångestkänslor eller när man känner en panikångestattack är på väg.

