



Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Fysisk aktivitet i form av till exempel raska promenader, trädgårdsarbete eller friluftsliv kan minska risken för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

Varför ska jag röra på mig?

Din kropp är byggd för rörelse. När du rör dig håller du mycket i kroppen som gör att du känner dig piggare och starkare. Bland annat ökar blodcirkulationen och cellerna kan ta upp mer syre. Det gör att kroppen lättare tar hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner, som till exempel adrenalin och kortisol. Färre stresshormoner gör, i sin tur att du mår bättre och att du får bättre sömn.

Fysisk aktivitet minskar risken för:

- Att du dör i förtid, oavsett orsak.
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke.
- Metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes och fetma.
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Fall och benbrott, till exempel höftfraktur.
- Psykisk ohälsa, till exempel demens och depression.

Stillasittande ökar risken för sjukdom

Stillasittande ökar risken för övervikt, bukfetma, typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdom samt förkortar livet. Forskningen har även visat att risken för att drabbas av depression och ångest kan vara upp till 75 procent högre bland personer som är fysiskt inaktiva jämfört med dem som är aktiva.

Rörelse påverkar hjärnan

Hjärnan påverkas på flera sätt av fysisk aktivitet. Bland annat frigörs så kallade signalsubstanser, exempelvis dopamin och serotonin, som motverkar depression, ångest och stress. Även minnet, inlärning, problemlösning och koncentrationsförmåga kan förbättras med hjälp av fysisk aktivitet. Endorfiner, som ibland kallas kroppens eget morfin, frigörs vid fysisk aktivitet och kan hjälpa dig att känna dig nöjd och belåten efter träningspasset.

Hjärnans prestationsförmåga ökar om du tränar regelbundet. Tack vare att blodcirkulationen i hjärnan förbättras.

Hur mycket behöver jag röra mig?

Beroende på dina symtom och vilken diagnos du har skiljer sig rekommendationerna för fysisk aktivitet åt. Forskning har visat god effekt av fysisk aktivitet som gång, löpning, cykling och motionsgymnastik i måttlig till hög intensitet minst 3 gånger/vecka, 30–40 minuter/pass under 8 (–12) veckor. Även ökad lätt fysisk aktivitet och minskat stillasittande kan leda till fördelar och bättre psykiskt mående.

Var fysiskt aktiv i vardagen

Du rör dig i vardagen på sätt som du kanske inte tänker på, till exempel när du städar, sysslar med hushållsarbete, leker med barnen, går ut med hunden eller gå en sträcka till och från jobbet.

Även dans, bärplockning, svampplockning, trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet, promenader och cykling räknas. Ett enkelt sätt att röra på dig mer är att öka på vardagsaktiviteterna. Ett annat sätt är att minska tiden du sitter stilla, till exempel tittar på tv eller sitter vid datorn. Försök att hitta fler tillfällen i vardagen att röra dig på.

Här är några tips på vad du kan göra för att röra dig mer i vardagen:

- Ta trapporna i stället för hissen eller rulltrappan.
- Organisera arbetsplatsen så att du måste resa dig ibland.
- Gå av bussen eller tåget en hållplats tidigare.
- Promenera med barnen till förskola eller skola i stället för att ta bilen eller bussen.

Tips för att komma i gång

- Skaffa motivation. Fundera igenom vad du vinner på att röra på dig.
- Prova dig fram. Träna på det sätt som du trivs med och som känns bra. Låt kroppen vänja sig vid den ökade aktiviteten. Börja med korta stunder och låg intensitet, som till exempel 10 minuters promenad. Öka sedan successivt.
- Plocka fram kalendern om det är en hjälp. Planera in tid för motion, men försök att göra det till något roligt och inte till ett dåligt samvete
- Ta hjälp av en expert - Oavsett vad ditt mål är kan vi hjälpa dig på vägen dit. Genom träningsprogram utarbetade efter rådande evidens gällande stress, ångest eller depression kan vi hjälpa dig framåt.

Vill du veta mer?

Tveka inte att gå in på www.kind2mind.se för att läsa det senaste inom träning vid depression, ångest och stress. Vid frågor är du välkommen att kontakta oss på info@kind2mind.se