

Fysisk aktivitet minskar psykisk ohälsa

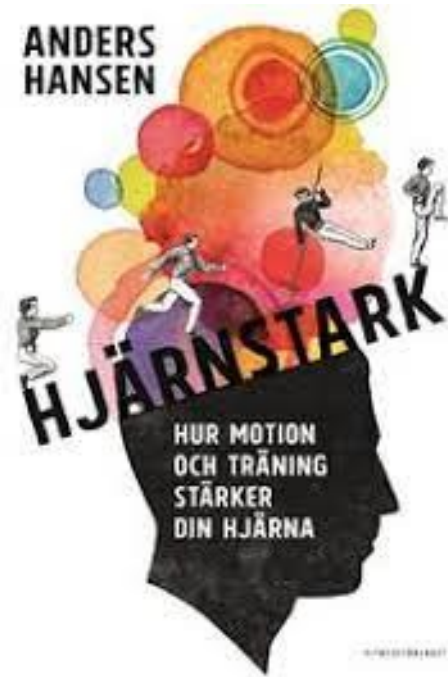


Bild: Anders Wiklund/TT

En kort summering av hjärnstark
Skriven av Anders Hansen

Varför finns stress om den är så dålig för oss?

Stress är...

... en del av vår vardag, alla blir stressade någon gång.

... kroppens sätt att reagera på fara, om någon rusar fram emot dig reagerar kroppen blixtsnabbt tack vare stresspåslaget.

... ett slags larm, det är kroppen sätt att rädda livet på dig.

Problemet är bara när stressen kommer trots att det inte finns någon fara.

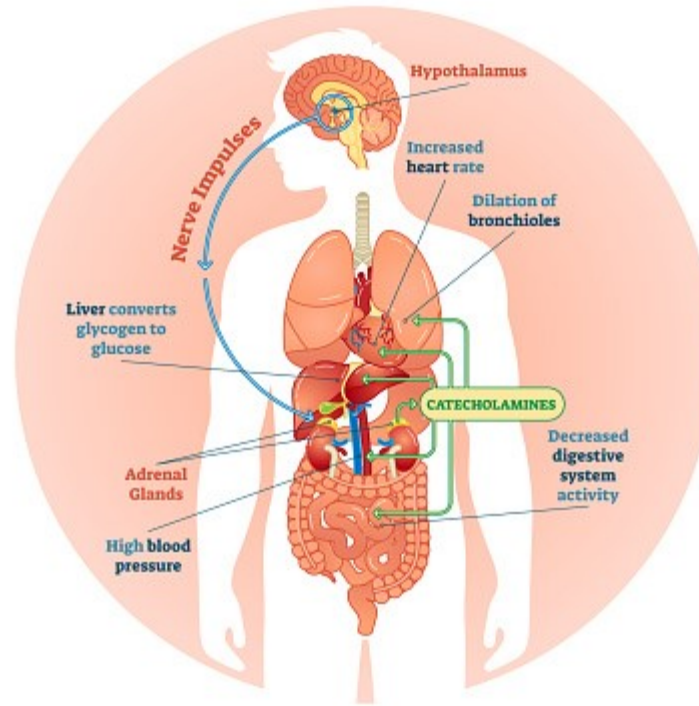


Olika upplevelser av stress

Det finns flera saker som kan uppfattas som stressande, t.ex. hinna till förskolan i tid, deadline på jobbet, problem på arbetsplatsen, ha dålig ekonomi eller oro för annat.

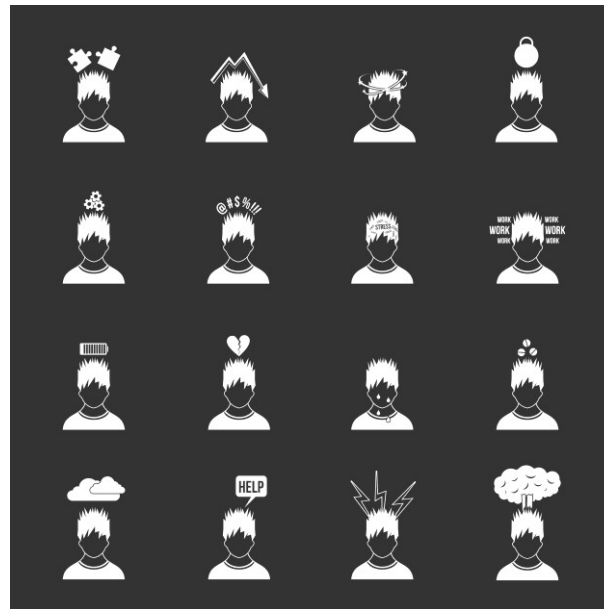
Många upplever generellt stress när de har mycket att göra på jobbet, privat eller skolan, men det kan också finnas många sociala krav och förväntningar.

STRESS RESPONSE SYSTEM

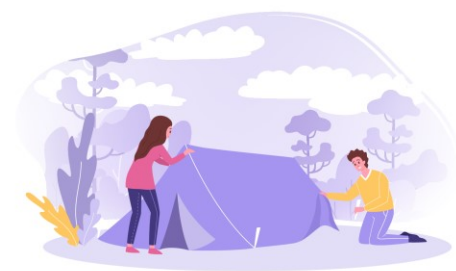
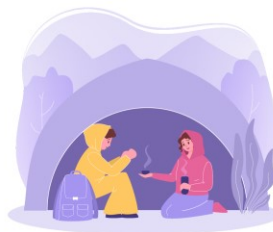
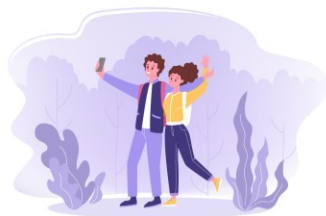


Vi har stresshormoner som **kortisol**, **adrenalin** och **noradrenalin** i våra kroppar som pumpas ut från vårt stressystem när vi blir stressade, och om dessa hormoner fortsätter pumpas ut blir stressen så pass hög att vi får panik. Den som går runt med mycket kortisol under en lång tid mår inte så bra.

Mycket stress kan leda till att vi får sämre minne, du känner dig tröttare, mindre kreativ, sämre koncentration. Det kan också ge fysiska utslag, såsom huvudvärk, domningar i ansikte, armar och ben. Hjärtklappning, illamående, yrsel, spända muskler.



Det absolut bästa mot stress är att röra på sig!



Stor omställning i rörelsemönster



- För 10 000 år sedan ändrade våra förfäder sitt sätt att leva i och med att de lärde sig att odla och blev jordbrukare.
- I miljoner år hade människans förfäder levt som jägare och samlare. Människoarterna hade alltid varit i rörelse för att skaffa mat. De jagade djur för att få kött och samlade växter att äta.
- Plötsligt började de leva på ett annat sätt. Människor stannade nu på en plats och bodde ofta kvar där hela livet. Jordbrukare kunde inte heller sitta stilla hela dagarna. Men det var den första stora förändringen i vårt sätt att röra oss.

Stor omställning i modern tid

Under de senaste åren har många människor nästan helt slutat röra på sig. En stor del av tiden sitter vi framför datorer och mobilskärmar. Det är en väldigt stor förändring.



De flesta lever inte längre som jordbrukare. I vårt samhälle, idag är det nästan ingen som behöver röra på sig alls för att skaffa mat. Idag finns all vår mat i mataffärer eller till och med på nätet. Om vi vill kan vi beställa hem.

Hjärnans utveckling går långsamt

De tio tusen år som har gått sedan vi blev jordbrukare kan låta som en väldigt lång tid. Men när det handlar om hjärnans utveckling är det en kort tid.



Människors och djurs kroppar anpassar sig till förändringar, det kallas evolution. Men evolutionen tar väldigt lång tid på sig. Ofta tar det tiotusentals år eller ännu längre innan det sker stora förändringar.

Även om våra liv är helt annorlunda i dag än förr i tiden är våra hjärnor och kroppar i dag nästan precis likadana som människor för hundra, tusen och till och med tio tusen år sedan.

Våra liv har förändrats mycket snabbare än våra kroppar och hjärnor.

Evolutionen har inte hunnit med. Både din kropp och din hjärna är gjorda för ett jägarliv på savannen. De är inte gjorda för att sitta stilla och stirra på en dator eller mobil hela dagarna.



Det verkar som om hjärnans viktigaste uppgift är att få oss att röra på oss. Då är det inte så konstigt att rörelse är viktigt för hjärnan. Om kroppen inte rör på sig fungerar inte hjärnan som den ska.

Promenader hjälper hjärnan!



Att röra på sig handlar inte om att vara sportig eller att ha magrutor. Att röra på sig är att hjälpa hjärnan att fungera så bra som möjligt.

Rekommendationer

Promenera i 20-30 minuter per dag, minst fem dagar i veckan.

Eller löpträna tre gånger i veckan i 20 minuter.

Att cykla eller simma fungerar precis lika bra.

Kom ihåg att all aktivitet räknas, om det så bara är 5 minuter.

Varje steg är bra för hjärnan!