

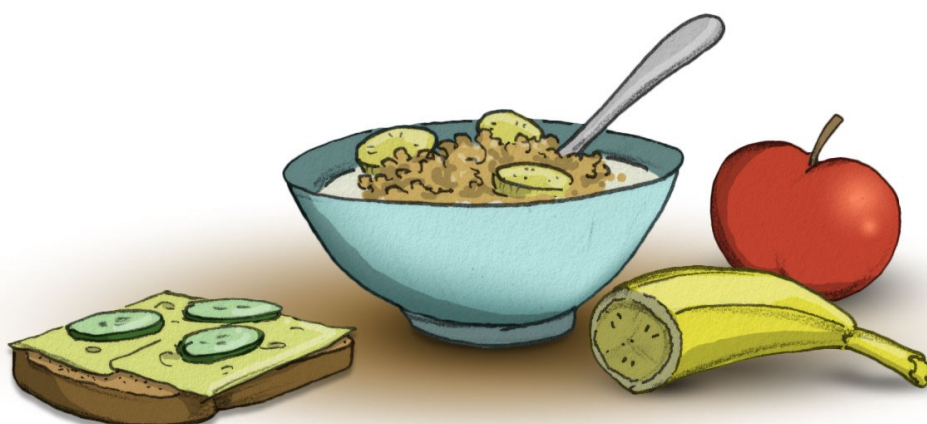
Levnadsvanor

- tips för att må bättre



Innehållsförteckning

Hej!	3
Tips nummer 1 – rör på dig	3
Kom ihåg-lista för rörelse.....	4
Rörelse och känslor	5
Tips nummer 2 – sov tillräckligt mycket.....	6
Batterierna laddas när vi sover	6
Kom ihåg-lista för sömn.....	7
Träna på att slappna av	9
Tips nummer 3 – ät mat som du mår bra av	10
Kom ihåg-lista för mat.....	10
Några sista ord på vägen.....	11



Hej!

Jag heter Lo.

Jag finns här för att berätta vad du och dina närstående kan göra hemma för att du ska må lite bättre. Här kommer några förslag på saker som ni kan prova!

- Röra på kroppen
- Sova gott
- Äta och dricka sådant som du mår bra av
- Göra roliga saker med andra.

Jag vet att det kan vara svårt att tänka på alla de sakerna. Speciellt när vi mår dåligt! Då kan det vara svårt att orka med något alls. Men det är superbra om du och dina närstående provar mina tips hemma.



Tips nummer 1 – rör på dig

När du mår dåligt behöver din kropp påfyllning av något som kallas för endorfiner. Endorfinerna gör dig gladare och piggare. Ett bra sätt att själv tillverka endorfiner till din kropp är genom att röra på dig!

Men det är inte alltid så lätt. När vi redan mår dåligt är det vanligt att vi inte orkar röra på oss lika mycket. Det kan bero på att saker som har känts roliga att göra inte känns lika kul längre. Då är det lätt hänt att vi stannar hemma och tappar lusten att hitta på något.

Kom då ihåg endorfinerna! Om du rör på dig blir du starkare och mår bättre. Det kan också hjälpa dig att sova bättre och att du blir piggare i skolan.



Kom ihåg-lista för rörelse

- Rör på dig minst en timme per dag. Du kan till exempel cykla till skolan och leka ute på rasten.
- Bli svettig ett par gånger i veckan. Svett ger många endorfiner! Du kan till exempel dansa, springa, spela fotboll eller hoppa hopprep.
- Gör saker som du gillar och som du kan göra ofta.
- Gör saker som du har gjort innan som du tyckte var kul men kanske har glömt bort.
- Gör kul saker tillsammans med andra.
- Be en vuxen om hjälp med att tänka ut bra saker att hitta på.

Rörelse och känslor

En annan bra sak med att röra på sig är att vi känner oss lugnare efteråt. När vi är lugna så kan även vissa jobbiga känslor kännas lättare.

Har du till exempel någon gång känt att du har blivit så arg att du vill slåss? Eller att du har blivit så rädd att du vill springa därifrån? När du rör på dig lugnar du kroppen och det hjälper dig att inte reagera så starkt på dina jobbiga känslor. Bra, eller hur?



Tips nummer 2 – sov tillräckligt mycket

Att sova dåligt ibland är inte konstigt eller farligt. Men att sova dåligt under en längre tid är inte bra för hur du mår.

Det finns många saker som kan störa oss när vi ska sova. Att sova dåligt kan påverka oss på olika sätt. Efter en dålig natt blir det svårare att orka med skolan, kompisarna och annat som vi tycker om att göra. Tröttheten kan göra att du känner dig ledsen, orolig eller irriterad. Om du istället har sovit gott är du oftare gladare, piggare och har lättare för att lära dig saker.



Batterierna laddas när vi sover

Hjärnan och kroppen vilar och laddar inför nya utmaningar när du sover. Precis som energi går åt i en mobiltelefon när den används, går din energi åt när du är vaken. Och precis som mobilen behöver laddas för att kunna fungera, behöver din hjärna och kropp också laddas för att kunna fungera. Detta händer när du sover.



Du som är mellan 6–12 år behöver sova 10–11 timmar per natt. Har du svårt att somna eller vaknar du många gånger på natten? Då finns det några saker som du kan prova!

Kom ihåg-lista för sömn

På dagen:

- Var utomhus en stund varje dag.
- Rör på dig en stund varje dag.
- Sov inte på dagen för då kan det vara svårt att somna på kvällen.

På kvällen:

- Gör avslappnande saker innan du ska sova, till exempel läsa en bok, lyssna på musik eller ta ett bad.
- Sitt inte framför en skärm för nära läggdags. Att spela tv-spel eller titta på mobilen kan göra dig pigg.



- Gå och lägg dig vid ungefär samma tid varje kväll.
- Gör din säng mysig och bekväm.
- Ha det mörkt och svalt i rummet.
- Om du tänker mycket eller oroar dig när du ska sova, skriv ner dina orostankar och säg till dig själv att ta tag i detta nästa dag när du har sovit.
- Om du inte somnar kan du prova att fokusera på något annat, till exempel att räkna baklänges tyst i huvudet eller tänk på något du tycker om.
- Berätta för en vuxen om du har svårt att sova för att du är orolig eller drömmer mardrömmar.



Träna på att slappna av

Du kan hjälpa kroppen att lugna sig genom att prova olika avslappningsövningar.

Testa till exempel den här:

- Pressa ihop tårna i några sekunder. Slappna av.
- Spänn benmusklerna. Slappna av.
- Spänn rumpan. Slappna av.
- Spänn magen. Slappna av.

Fortsätt gärna muskel för muskel genom hela kroppen, ända upp till ansiktet. Kom ihåg att andas långsamt när du gör övningen.

Vill du testa fler övningar? Här finns fler att prova: [Sitta stilla som en groda ljudfiler - Natur & Kultur \(nok.se\)](#)



Tips nummer 3 – ät mat som du mår bra av

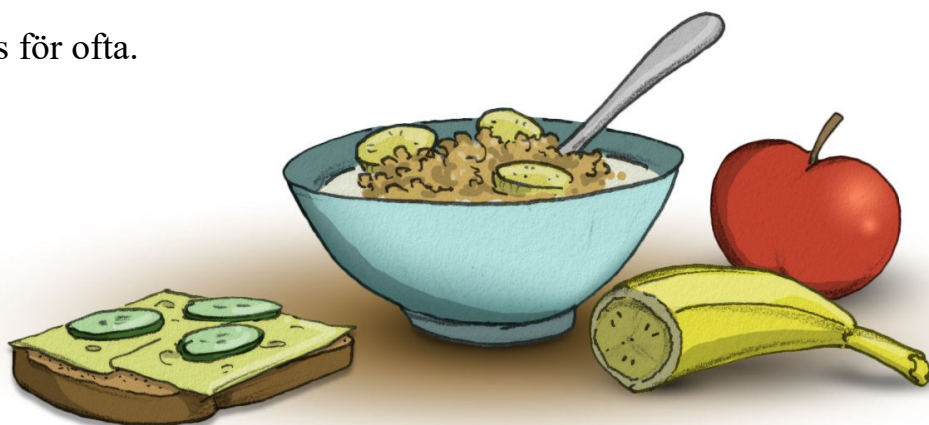
Visste du att mat kan hjälpa dig att må bättre? Om du äter mat som din kropp mår bra av får du ny energi så du orkar göra roliga saker. Men det är inte så lätt att komma ihåg, särskilt inte när du redan mår dåligt.

Det är vanligt att vi äter sämre mat när vi mår dåligt. Kanske känner du igen dig i att du äter mindre än vad du brukar? Eller så kanske du äter mer snacks och godis än vanligt? Då är det lätt hänt att du får mindre energi och mår ännu sämre. Därför är det viktigt att komma ihåg hur du kan använda maten för att börja må bättre.



Kom ihåg-lista för mat

- Ät frukost, lunch och middag + några mellanmål. Ett mellanmål kan vara en smörgås, yoghurt eller frukt.
- Om det är jobbigt att äta frukost så ska du i alla fall dricka något, till exempel en smoothie. Eller ta med ett mellanmål till skolan.
- Be en vuxen om hjälp med att komma ihåg att äta.
- Planera en veckomatsedel tillsammans i familjen.
- Ät tillsammans med familjen.
- Ät även om du inte är hungrig.
- Ät mindre portioner men oftare om du mår illa.
- Ät inte snacks och godis för ofta.



Några sista ord på vägen

Nu vet du många saker som du kan göra för att hjälpa dig själv att må bättre. Fråga någon vuxen om du behöver hjälp. Du kan också prata med din behandlare.