

# Faktorer för att tillfriskna från utmattningssyndrom

## Hälsosamma och regelbundna levnadsvanor (kost, vila, sömn, motions, odyl.)

- Att äta mer vegetarisk kost, i form av varierande sorter av grönsaker och frukt.
- Att äta/dricka mindre socker-rika produkter, såsom godis, bakverk, läsk, saft, sprit, osv.
- Att äta mindre färdiglagad snabbmat, såsom pizza, hamburgare, halvfabrikat, osv.
- Att minska på intag av alkohol och tobaksanvändning, helst utesluta dessa helt.
- Att äta nyttiga oljor (från både vegetariska och animaliska källor), t ex lax, kallpressad olivolja, avokado, frön och nötter (utifrån vad du tål).
- Att gärna ta några kosttillskott, speciellt B-vitamin, Magnesium, D-vitamin och Zink.
- Att lägga dig tidigt på kvällen, helst mellan kl. 22 och 23.
- Att gå upp före kl. 10 på morgonen. Ta gärna en tupplur på dagen (före kl. 16) men sov då i maximalt 35 minuter så att inte nattsömnen blir påverkad.
- Att vara ute minst 30 minuter per dag i dagsljuset för att få det viktiga solljuset, helst före kl. 12 på dagen (för att stödja kroppens biologiska klocka).
- Att röra på sig varje dag i den mån det är möjligt; om du orkar kan du gärna ta en eller två promenader varje dag (på 15-30 minuter styck).
- Att göra mjuk stretching varje dag. Detta ökar kroppsmedvetenheten och sträcker ut trötta, spända och ömmande muskler och leder, vilket underlättar kroppens läkning.
- Att göra något lugnande (ej skärmtid) på kvällen efter kl. 21 för att underlätta insomning, t ex att läsa en bok, lyssna på musik eller ha ett trevligt samtal.

## Hälsosamma tankemönster och förhållningssätt

- Att sänka dina inre krav på att göra mycket. *Lite grann varje dag räcker!*
- Att inte kräva perfektion av dig själv. *Du duger som du är!*
- Att inte kräva perfektion av dina resultat (t ex i sysslor). *Lagom räcker!*
- Att ge dig själv tillåtelse att VILA när du är trött. *Du får vila när du är trött!*
- Att skala bort sådant som tömmer dig på energi, i form av ”energidränerande” personer, situationer eller aktiviteter ... *Skala bort allt som dränerar dig!*
- Att ge dig själv tillåtelse att vara ”lat, onyttig och oproduktiv”. *Du får vara lat!*

- Att ge dig själv tillåtelse att vara ”trött och orkeslös”. *Du får vara trött och säga nej!*
- Att ge dig själv tillåtelse att vara ”operfekt”. *Du behöver inte vara perfekt i någon annans ögon* (t ex chefs, kollegor, partner, förälder, vän, syskon eller barn).
- Att ge dig själv tillåtelse att släppa ansvaren. *Du behöver inte ta ansvar för andras liv.*
- Att ge dig själv tillåtelse att lägga över ansvar på andra. *Du får be om hjälp! Du har rätt att dela på ansvarsområden! Du behöver inte göra allting själv!*
- Att ge sig själv tillåtelse att låta saker vara som de är. *Du behöver inte ha det fint och städat hemma varje dag/hela tiden. Det får vara stökigt!*

### **Aktiviteter som får dig att slappna av på djupet och ge dig positiv energi**

- Att lyssna på vacker eller lugn musik, gärna utan ord så att dina egna tankar får fritt utrymme.
- Att promenera långsamt i naturen (en sträcka som känns lagom för dig i stunden).
- Att göra en avslappningsövning till en app eller slappna av till musik som du tycker om.
- Att krama någon du tycker mycket om, t ex din partner, barn, förälder eller hund.
- Att tala i telefon med någon som verkligen bryr sig om dig och lyssnar väl.
- Att äta värmande och hälsosam mat, t ex en långkokgryta eller en vegetarisk soppa.
- Att se på en upplyftande och värmande film (t ex en romantisk komedi).
- Att bara ligga i soffan och blunda och känna efter hur du mår...

*”Försök att hitta ditt eget sätt att koppla av och känna lugn och ro. Det behöver inte enbart vara att du vilar och är i stillhet, utan kan också innebära att du motionerar eller umgås med familj och vänner. Att prioritera fritidsintressen och hobbies kan också ge avkoppling och ny energi. Det är också viktigt att försöka sova ordentligt. Sömnens behövs för att kroppen och hjärnan ska kunna vila och bearbeta intryck.” (1177)*

### **Att undvika sådant som skapar negativ energi eller ”tar” energi från dig**

- Att inte umgås med människor som gör dig upprörd, ledsen, besviken, arg, osv.
- Att inte vistas i miljöer som känns stressande, oroskapande, eller uppvarvande, t ex köpcentrum, rusningstrafik, miljöer med hög musik, eller caféer med ”fel känsla”, osv.
- Att inte ingå i argumentationer eller konfliktsituationer, odyl. Detta kan skapa onödiga stressreaktioner i kroppen, vilka kan påverka din sömnkvalitet i flera nätter efteråt.
- Att undvika att läsa nyheter, se filmer eller lyssna på poddar som innehåller upprörande inslag (t ex om våld, krig, olyckor, hot, osv). Försök att undvika allt sådan som kan skapa stress, oro och upprördhet inombords.
- Att försöka att inte *älta* sådant som redan hänt, i form av oförrätter, orättvisor, eller händelser som känns sårande eller skuldskapande på något sätt. Till exempel: Varför gjorde jag så? Varför gjorde X så? Varför hände detta? Att gå på *djupet* för att förstå och *bearbeta* jobbiga händelser i livet är dock både viktigt och värdefullt för att kunna må bra på alla plan, och det underlättar även långsiktig läkning. Men att älta - utan att känna efter på djupet – skapar ofta bara mer upprördhet och inre stress, vilket inte leder oss framåt i vår läkningsprocess. OBS: Att *våga lyssna till och känna in* våra känslor och hur vi mår på olika plan i nuet, är dock en mycket viktig del av vår återhämtning och läkning.

Vi önskar Dig varmt lycka till på din resa mot långsiktigt välbefinnande!

*Anna Brismar (livscoach) och Kerstin Brismar (läkare)*

**Leva Väl, Hemsida: <https://levaval.se>**

*Stockholm, 2022.10.24*

