



# FIRSTBEAT

## **FIRSTBEAT LIVSSTILSANALYS**

---

Guide till välbefinnande för Firstbeats kunder



# INNEHÅLL

Inledning .....	3
Nyttig eller skadlig stress? .....	4
De vanligaste orsakerna till stress .....	5
Att identifiera och hantera stress .....	6
Återhämtning ökar resurserna .....	6
Återhämtar du dig medan du sover? .....	7
Identifiera dina bästa avslappningsmetoder .....	8
Regelbunden motion förbättrar stresståligheten .....	9
Förbättra din kondition på ett tryggt sätt.....	10
Bättre prestationsförmåga med rätt kost.....	11



# INLEDNING

Stresshantering handlar inte om att undvika stress utan om att kontrollera den totala belastningen. Det viktiga är att finna en balans mellan arbete och fritid samt belastning och vila.

Med hjälp av livsstilsanalysen kan du identifiera de främsta belastningsfaktorerna i din egen vardag, vad som hjälper dig till återhämtning och hur motionen påverkar dig. På så sätt lär du dig vilken livsrytm som passar dig och hur du optimalt reglerar belastning och vila.

Små förändringar i din vardag kan märkbart påverka din förmåga att orka och ditt välbefinnande.

Denna guide ger dig tips på hur du kan hantera stress, hur du återhämtar dig bättre och hur du uppnår största möjliga nytta med motion.

## FÖRFATTARE:

**Satu Tuominen** - GIM, livsstilsexpert

**Satu Kettunen** - PsM, psykolog

**Hanna Markuksela** - PsM, psykolog, kostrådgivare

# NYTTIG ELLER SKADLIG STRESS?

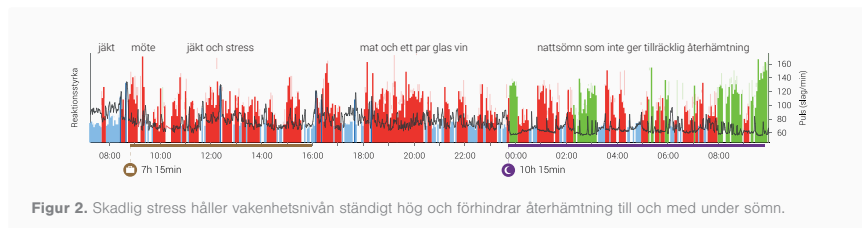
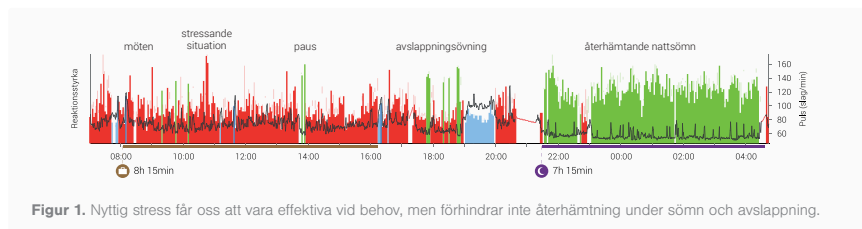
**Stress är en normal reaktion som höjer vakenhetsnivån. Effekten av kortvarig stress är vanligtvis nyttig, medan långvarig stress är skadlig.**

I en kortvarig stressreaktion aktiveras kroppen, vilket leder till högre puls och effektivare energiförbrukning. Stress är nyttig till exempel när du behöver bli klar med en arbetsuppgift före deadline. När den kortvariga stressituationen är över lugnar kroppen ner sig (Figur 1).

Långvarig stress utan tillräcklig återhämtning är skadlig. Ständig jakt, en ohälsosam livsstil och stor oro upprätthåller den förhöjda vakenhetsnivån och förhindrar att kroppen lugnar ner sig (Figur 2).

Om nattsömn, fritiden och veckoslutet inte räcker till för återhämtning kan det vara fråga om kronisk stress. Under krävande perioder bör man minska på de belastande faktorerna, så att den totala belastningen inte blir för stor.

● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls



# DE VANLIGASTE ORSAKNA TILL STRESS

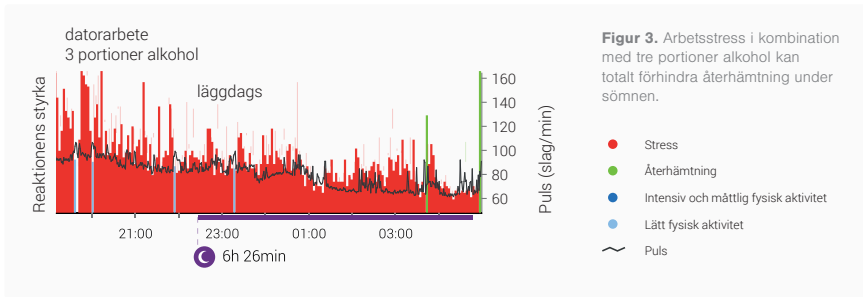
**Rusmedel, stress i arbetet, problematiska relationer och svag fysisk kondition hör till de vanligaste orsakerna till stress. Negativa känslor aktiverar också utsöndringen av stresshormon.**

Redan en enda stressfaktor belastar kroppen, och kombinationen av flera stressfaktorer skapar en märkbar belastning.

När kroppen belastas av exempelvis jäkt, stor arbetsbörda eller en förkylning kan två portioner alkohol eller ett hårt motionspass förstöra återhämtningen totalt.

Ju kraftigare och långvarigare stressfaktor, desto större är risken för utmattning och sjukdom. (Figur 3).

Fysiska stressfaktorer	Psykiska stressfaktorer
<ul style="list-style-type: none"><li>• alkohol och andra rusmedel samt uppgiggande medel</li><li>• sjukdomar och mediciner</li><li>• smärta och inflammationer</li><li>• sömnproblem, sömnbrist, rubbad sömnrhythm</li><li>• svag kondition</li><li>• övervikt</li><li>• hård motion, fysisk överbelastning</li><li>• klimakteriet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• arbetsstress</li><li>• ständig jäkt och problem</li><li>• med tidshanteringen</li><li>• plötsliga livsförändringar och kriser</li><li>• relationsproblem, t.ex. ständiga gräl</li><li>• negativa känslor, t.ex. rädsla och hat</li><li>• stressande faktorer just före läggdags, t.ex. arbetsmejl</li></ul>



# ATT IDENTIFIERA OCH HANTERA STRESS

Ibland är det svårt att identifiera stress, eftersom den egna psykiska upplevelsen kanske står i konflikt med kroppens fysiologiska stressstillstånd. En livsstilsanalys hjälper dig att identifiera skadlig stress. Även följande symptom kan tyda på alltför hög stressnivå:

Fysiska stresssymptom	Psykiska stresssymptom
<ul style="list-style-type: none"><li>• sömnproblem</li><li>• fysiska krämpor, smärta</li><li>• sjukdom, infektionsskänslighet</li><li>• matsmältningsproblem</li><li>• minskad eller ökad aptit</li><li>• förhöjt blodtryck, hjärtbesvär</li><li>• försämrad återhämtning, kronisk trötthet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• humörsvängningar</li><li>• minnesstörningar</li><li>• brist på motivation</li><li>• ångest</li><li>• retlighet, rastlöshet</li><li>• bristande koncentrationsförmåga</li><li>• ökat eller minskat behov av närhet</li><li>• förändrade vanor när det gäller användning av njutnings- och rusmedel</li></ul>

När du känner dig stressad, tänk på detta:

- Har jag sovit tillräckligt?
- Har jag ätit och druckit regelbundet?
- Har jag fått tillräckligt med motion?
- Finner jag tillräckligt med glädje i det jag gör?

Det är viktigt att reagera i tid. Du väljer själv om du ska fortsätta att oroa dig för situationen eller vidta åtgärder för att komma till rätta med problemet. Ta ett steg i taget. Redan små förändringar kan ge stora resultat.

Slarva inte med mat och dryck eller nattsömn trots att du är jäktad. På så sätt upprätthåller du prestationsförmågan. Ett bra tips är att till 80 % försöka göra val som stödjer hälsan.

## ÅTERHÄMTNING ÖKAR RESURSERNA

Återhämtning innebär att vakenhetsnivån sjunker till exempel under sömn eller avslappning. Kroppen behöver regelbunden återhämtning för att kunna bibehålla hälsan och prestationsförmågan och fylla på resurserna.

Vid sidan av sömn, vila och avkoppling främjas återhämtningen av god fysisk kondition och hälsosam kost. Goda människorelationer, trevliga hobbyer, humor och en positiv livssyn fungerar också som motvikt till stressen.

# ÅTERHÄMTAR DU DIG MEDAN DU SOVER?

En tillräckligt lång och återhämtande sömn är avgörande för hälsan. Sömnbehovet är individuellt, men den allmänna rekommendationen är minst sju timmar. Det är viktigt att du känner till hur mycket sömn du behöver och försöker uppfylla ditt eget behov av sömn.

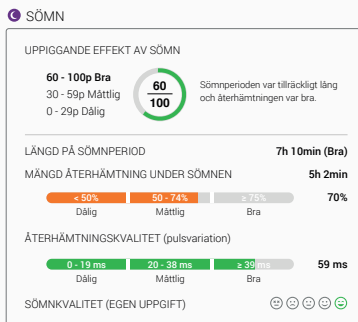
Olika belastningsfaktorer som stress, alkohol, sjukdom och hård fysisk belastning försämrar återhämtningen. Därför är det viktigt att öka mängden sömn för att motverka belastningen.

Om sömnen inte räcker till för återhämtning är det viktigt att identifiera orsakerna till belastningen och fundera på om den är tillfällig eller långvarig (Figur 4 och 5). Om situationen har pågått en längre tid bör man så fort som möjligt reagera på den.

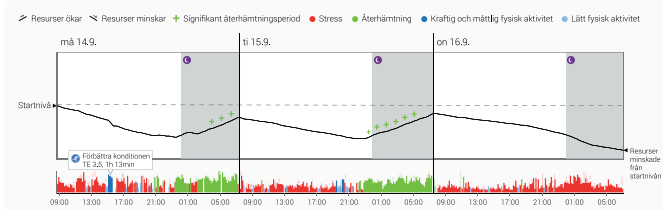
Tips för god sömn:

- Undvik belastningsfaktorer som påverkar sömnen (t.ex. alkohol och uppiggande medel).
- Undvik hård motion 3–4 h före läggdags

- Varva ner under kvällen (t.ex. genom läsning, avslappningsövningar).
- Regelbunden sömnrytm.
- Ta itu med problem dagtid.



Figur 4. Sömnens stärkande effekt påverkas av sömnlängden samt mängden återhämtning och dess kvalitet. Ett bra resultat kan uppnås t.ex. genom att sova 7,5 timmar med mestadels god återhämtning.



Figur 5. Om dina resurser inte återställs under sömnen är det viktigt att utreda orsakerna och reagera på dem.

# IDENTIFIERA DINA BÄSTA AVSLAPPNINGSMETODER

**Redan några minuter av avslappning under dagen hjälper dig att sänka en förhöjd vakenhetsnivå och ökar arbetseffektiviteten. Avslappning förbättrar ditt humör, effektiviserar din problemlösningsförmåga och lär dig att anpassa vakenhetsnivån efter situationen.**

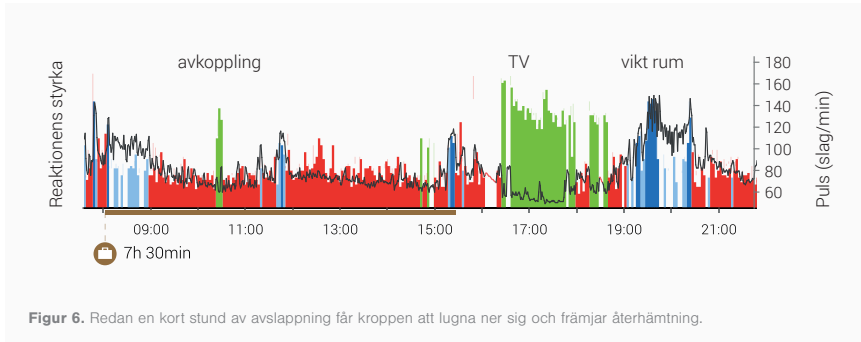
Det är viktigt att känna till hur stress påverkar din kropp. Håller du andan, biter du ihop käkarna eller spänner du musklerna? Du kan slappna av medvetet genom att till exempel ta några djupa och långsamma andetag. Öka effekten genom att hålla andan några sekunder efter varje in- och utandning (Figur 6).

Livsstilsanalysen visar om din kropp återhämtar sig när du försöker slappna av eller då det är ändamålsenligt samt vad som hjälper dig att återhämta dig.

Avslappningsmetoder:

- andningsövningar, meditation, mindfulness
- konst och kultur, t.ex. musik, läsning
- massage, beröring, värme
- handarbete, matlagning mm.
- återhämtning och lätt motion, t.ex. yoga, stretching
- vistelse i naturen, fiske mm.
- familj, vänner, humor

● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet ~ Puls



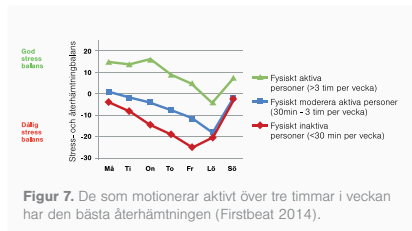


# REGELBUNDEN MOTION FÖRBÄTTRAR STRESSTÅLIGHETEN

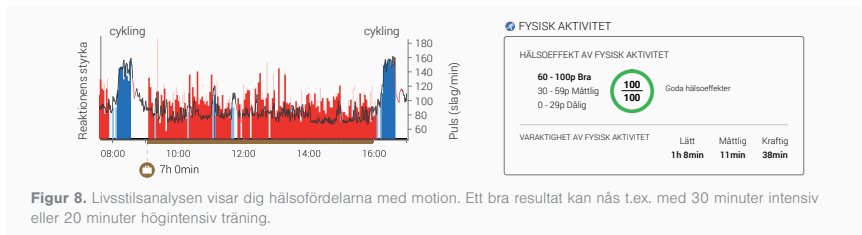
Genom att motionera regelbundet återhämtar du dig bättre och ökar din stresstålighet (Figur 7). Motion främjar hälsan och förlänger livet, stödjer den mentala hälsan samt förbättrar hjärnans prestationsförmåga.

Livsstilsanalysen visar motionens inverkan på hälsa och kondition (Figur 8). Daglig motion i ca 30 minuter så du blir andfädd och svettas ger märkbart positiva hälsoeffekter. Motionen kan bestå av uthållighetsträning eller t.ex. tungt trädgårdsarbete. Träningseffekten visar om din kondition utvecklas.

Ur hälsosynpunkt är det viktigt att utveckla såväl uthållighet som muskelstyrka och rörlighet. Uthållighetsträning påverkar hjärtat, lungorna och artärerna, medan styrke- och rörlighetsträning påverkar musklerna och lederna.



Uthållighetsgrenar	Muskelstyrke- och rörlighets träning
<ul style="list-style-type: none"> <li>• skidåkning</li> <li>• löpning</li> <li>• cykling</li> <li>• simning</li> <li>• bollspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gymträning</li> <li>• gympa</li> <li>• tungt fysiskt arbete</li> <li>• yoga, pilates</li> <li>• muskelträning, t.ex. stretching</li> </ul>



# FÖRBÄTTRA DIN KONDITION PÅ ETT TRYGGT SÄTT

**Alltför lätt motion förbättrar inte konditionen, medan ansträngande motion som upprepas alltför ofta kan leda till överbelastning. Därför är det klokt att växla mellan hård och lätt motion.**

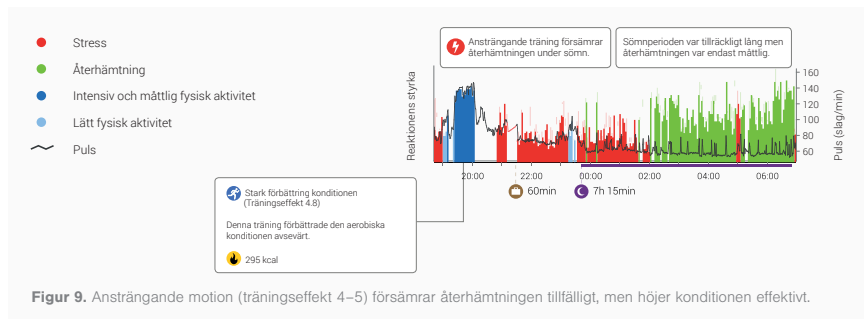
Vid lätt motion är träningseffekten liten (1). Den största träningseffekten (5) uppnås genom ansträngande och tillräckligt långvarig motion. Ansträngande motion försämrar återhämtningen tillfälligt, men efter tillräcklig återhämtning höjer den konditionen effektivt (Figur 9).

En nybörjarmotionär bör i början undvika ansträngande träning som upprepas alltför ofta. Tränings effekterna 4 och 5 behövs inte nödvändigtvis över huvud taget. När konditionen ökar kan man också öka den ansträngande träningen. En person med god kondition behöver också ibland låta kroppen återhämta sig genom lättare träning.

Lätt motion belastar inte kroppen, och därför kan man utöva mer av den. Lätt motion är t.ex. raska promenader, stavgång, trädgårdsarbete och annan vardagsmotion som påskyndar ämnesomsättningen.

Grundprinciper för motion:

- Alltför snabb ökning av träningsmängden eller tränings effekten ökar risken för idrottsskador och överbelastning.
- En person med god kondition kan belasta kroppen mer än en nybörjare eller en person med dålig kondition.
- En överbelastad kropp tål inte ansträngande träning. Många sjukdomar utgör också hinder för hård träning.
- Redan lite daglig motion främjar hälsan. Det är bättre att motionera lite än inte alls.



Figur 9. Ansträngande motion (träningseffekt 4–5) försämrar återhämtningen tillfälligt, men höjer konditionen effektivt.

# BÄTTRE PRESTATIONSFÖRMÅGA MED RÄTT KOST

---

**En oregelbunden måltidsrytm leder till svängningar i blodsockerbalansen och höjer stresshormonnivåerna. För att du ska ha tillgång till kroppens och hjärnans fulla potential behöver du äta minst var fjärde timme. Svängningar i blodsockret kan leda till lättretlighet, trötthet och koncentrationssvårigheter samt öka suget efter mat.**

Se till att din måltid innehåller fullkornsprodukter, rotfrukter, bär och högkvalitativt protein. Om varje måltid innehåller fisk, kyckling, rött kött, bönor eller t.ex. kvarg, håller du dig mätt och kan koncentrera dig bättre.

Observera också följande:

- Lågkolhydratkost i kombination med hård motion kan höja stresshormonnivåerna. Ett alltför lågt energiintag belastar också kroppen och sinnet.
- Se till att du får i dig tillräckligt med omega-3-fettsyror genom att äta fisk och inkludera till exempel kallpressade växtoljor och nötter i din kost.
- Eftersom koffein stimulerar nervsystemet kan du minska din kaffekonsumtion under jäktiga perioder.

Kemin i hjärnan påverkar insomnandet. Därför är det viktigt att ditt kvällsmål består av långsamma och lättupptagna kolhydrater (t.ex. banan eller gröt). Undvik mat som innehåller mycket protein eller fett, såsom tunga köttmåltider.

Många försöker somna in lättare med hjälp av alkohol, men redan en portion kan förstöra återhämtningen. Den som sover lätt bör undvika både kaffe och andra uppiggande medel upp till sex timmar före läggdags.

Det är dock bra att komma ihåg att om kosten är balanserad kan man ibland göra undantag.

