

Fysisk aktivitet som medicin vid

Ångest

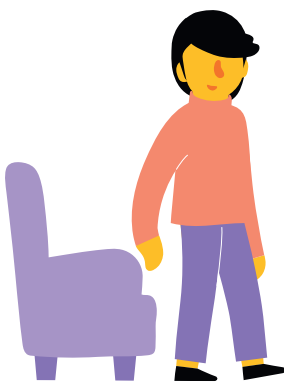
Det går att förebygga, förbättra och behandla många sjukdomar genom regelbunden fysisk aktivitet. Du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR) som stöd för att komma igång. Det innebär att du får stöd av din vårdkontakt för att hitta en fysisk aktivitetsnivå som är anpassad till dina behov, förutsättningar och önskemål.

Hur kan rörelse hjälpa mig?

Regelbunden fysisk aktivitet ökar nybildningen av hjärnceller, normaliserar nivåerna av stresshormonet kortisol samt förbättrar hjärnans förmåga att ta emot, lagra och bearbeta information. Alla dessa saker bidrar till att minska ångestsymtom och öka motståndskraften mot stress. Fysisk aktivitet ger också ökad självkänsla, ökat självförtroende och ökad tilltro till den egna förmågan. För att du ska få så bra effekt som möjligt bör den fysiska aktiviteten ske i kombination med rökfrihet, hälsosamma matvanor och begränsad alkoholkonsumtion.

Hur kan jag börja?

Starta på din nivå och stegra successivt. Det kan innebära att du minskar stillasittandet genom att ta rörelsepauser, eller att du kommer igång med vardagsaktiviteter, som att ta korta promenader. Det kan också innebära att komma igång med en aktivitet, exempelvis gruppträning, gym eller föreningsaktivitet. Välj något som passar dig och som du trivs med. All rörelse räknas!



1. Bryt stillasittande



2. Öka vardagsaktivitet



3. Öka fysisk aktivitet

→ I Rörelseguiden kan du hitta inspiration och förslag på aktiviteter: vregion.se/rorelseguiden

På vilket sätt kan jag röra på mig?

Vid ångest rekommenderas pulshöjande fysisk aktivitet enligt nedan.



Pulshöjande fysisk aktivitet

	Alt. 1	Alt. 2
Vilken ansträngningsnivå?*	Kombinerad måttlig och hög	Hög
Hur många minuter/vecka?	Minst 90	Minst 75
Hur många dagar/vecka?	3–5	3–5

* Se faktaruta nedan.



Muskelstärkande fysisk aktivitet

Det saknas idag vetenskapligt stöd för hur mycket muskelstärkande fysisk aktivitet som behövs. För andra hälsoeffekter är det dock en fördel om du utför muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper minst 2 gånger/vecka.

Ta gärna hjälp av din vårdkontakt för att utforma din fysiska aktivitet.

Tänk på att kroppens normala reaktioner på fysisk ansträngning som till exempel ökad puls, andningsfrekvens och svettning, kan upplevas som ångestsymtom. Om du har kunskap om detta blir det lättare för dig att vara fysiskt aktiv och därigenom få positiva resultat på din ångest.

Skatta din ansträngning

Med Borg RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan kännas som trötthet i muskler och som andfåddhet.

Borg RPE-skala® intensitetsnivåer

Låg intensitet: Borg RPE 9-11. Kännas lätt/mycket lätt.

Måttlig intensitet: Borg RPE 12-13. Kännas något ansträngande. Du blir varm och lätt andfådd, men kan prata i sammanhängande meningar.

Hög intensitet: Borg RPE 14-17. Kännas ansträngande/mycket ansträngande. Du blir svettig, andfådd och har svårt att prata i sammanhängande meningar.

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå	
6	Inte ansträngande alls	
7		
8	Extremt lätt	
9	Mycket lätt	
10		Låg
11	Lätt	
12		Måttlig
13	Något ansträngande	
14		Hög
15	Ansträngande	
16		
17	Mycket ansträngande	
18		
19	Extremt ansträngande	
20	Maximalt ansträngande	

© Gunnar Borg 1970, 1985, 1994, 1998, 2006 ©2000.