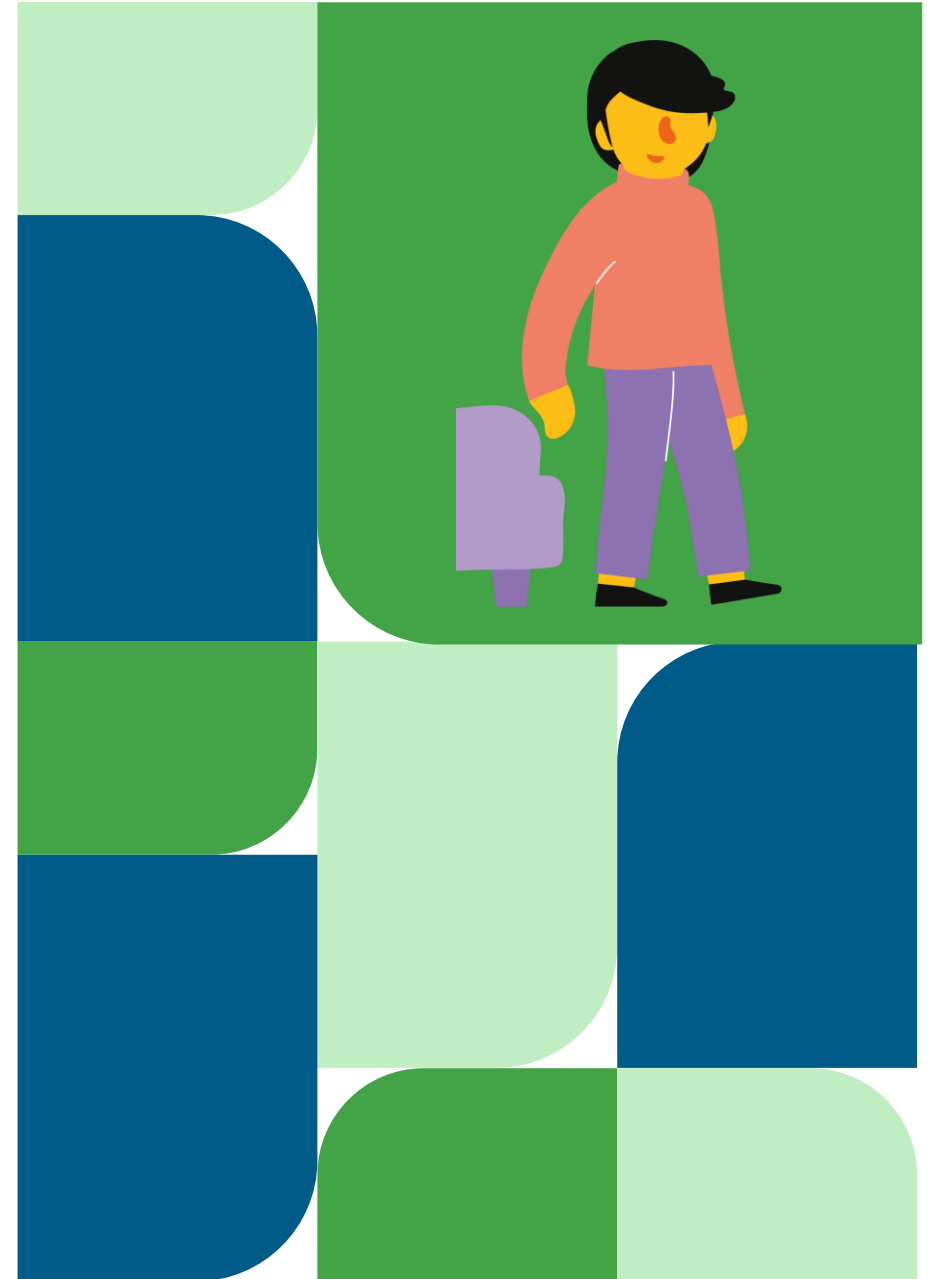


Fysisk aktivitet för psykiskt välmående

Anna-Lena Wendelhag. leg fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet



Agenda:

- Fysisk aktivitet
 - Vad händer i kroppen vid fysisk aktivitet?
 - Allmänna rekommendationer för fysisk aktivitet
- Förebygga psykisk ohälsa med fysisk aktivitet
- Behandla psykisk ohälsa med fysisk aktivitet
 - Depression
 - Ångest
 - Stress

Fysisk aktivitet

Begrepp

Fysisk aktivitet



All kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Fysisk träning



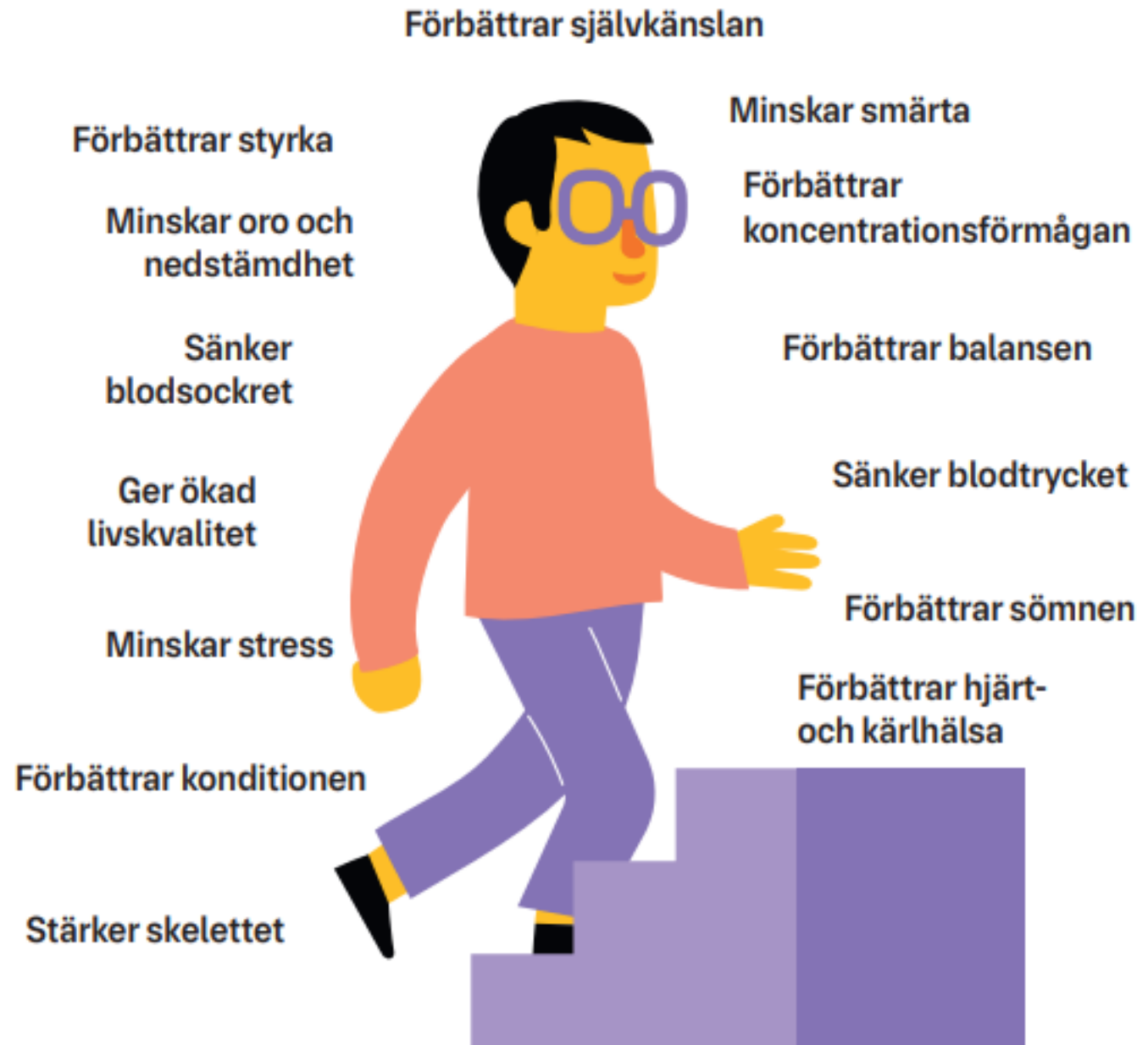
Planerad, strukturerad och återkommande med syfte att öka eller bibehålla fysisk funktion

Stillasittande

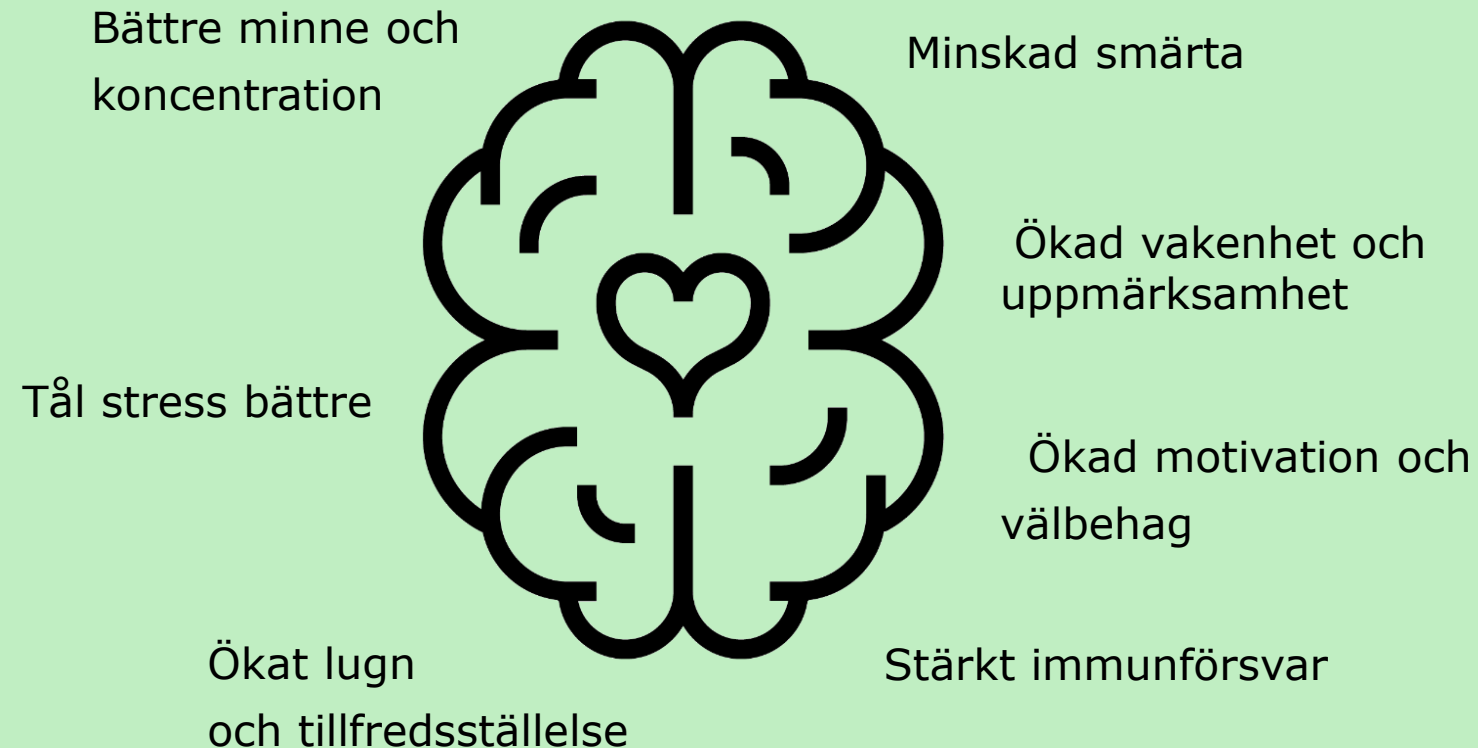


Sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet



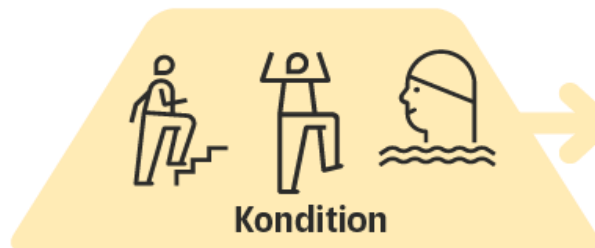
Fysisk aktivitet påverkar hjärnan



Rekommendationer fysisk aktivitet



Aktivitet där du blir trött i musklerna
2 gånger/vecka. Exempel: styrkeövningar hemma/utomhus/på gym.



Aktivitet där du blir mycket andfådd
75-150 min/vecka.
Exempel: jogga, simma, dansa.

eller

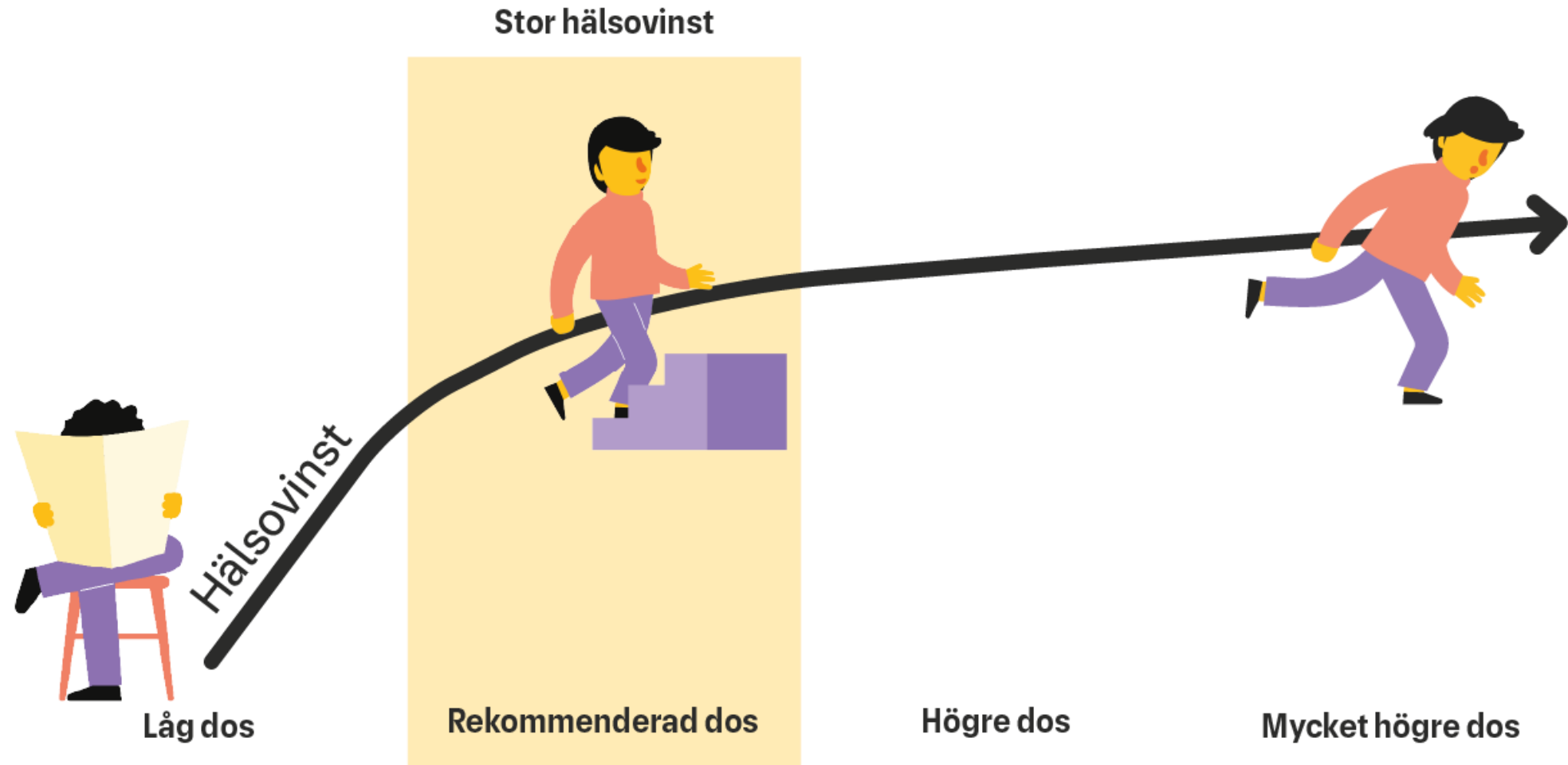
Aktivitet där du blir lite andfådd
150-300 min/vecka.
Exempel: rask promenad, cykla.



Aktivitet i vardagen
Så ofta som möjligt. Exempel: ta trapporna, bär matkassar, parkera bilen en bit bort, ta en rörelsepaus en gång i halvtimmen.

ALL RÖRELSE RÄKNAS!

Samband fysisk aktivitet och hälsa



Enkla steg mot mer rörelse!

- All rörelse räknas
- Minska stillasittandet
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls
- Börja med små mängder fysisk aktivitet



Skaka loss 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

- Höger hand
- Vänster hand
- Höger fot
- Vänster fot

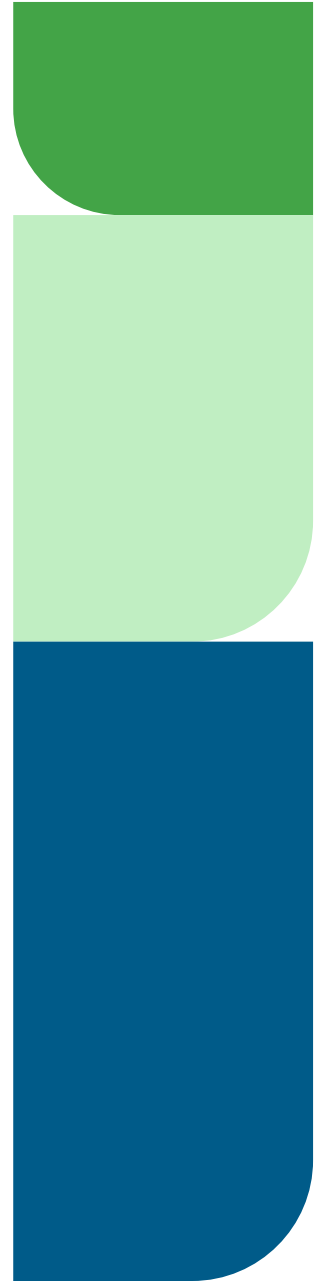


Psykisk hälsa

Vad är god psykisk hälsa?

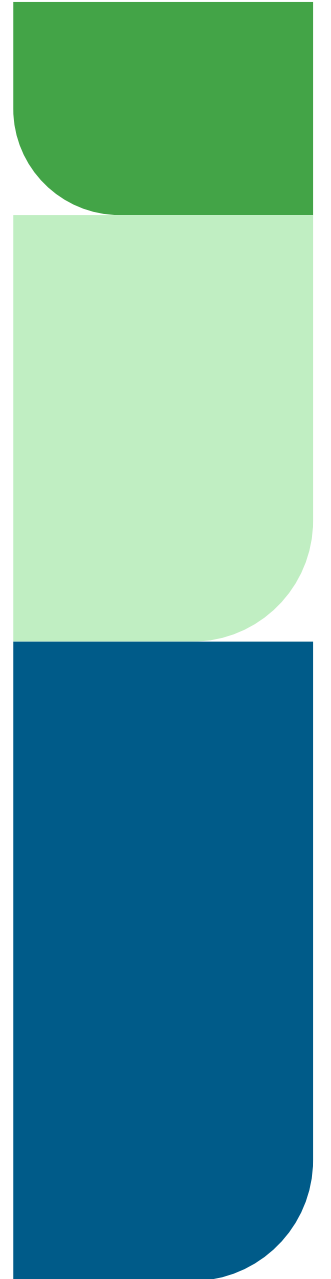
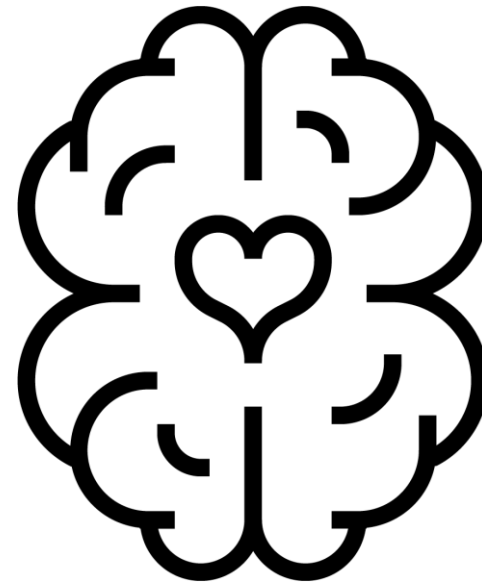
Det är en resurs som hjälper dig att hantera alla de utmaningar som livet utsätter dig för.

Det är en resurs som hindras av riskfaktorer och stärks av skyddsfaktorer.



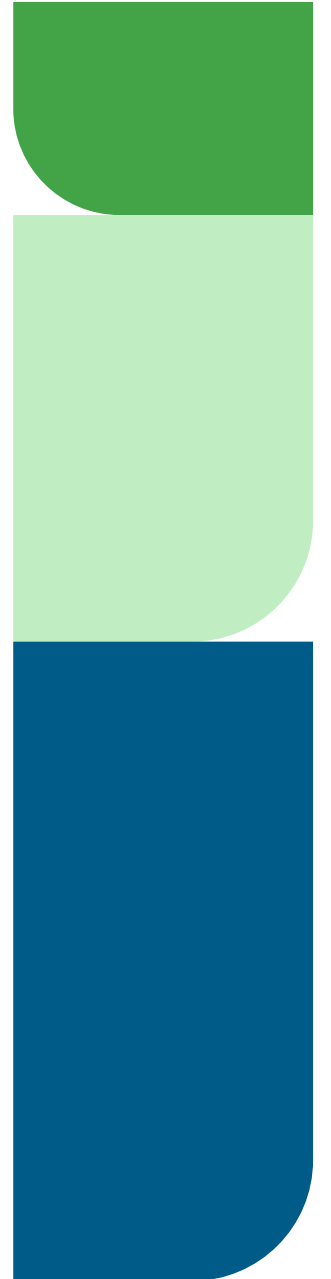
Hur stärker du ditt psykiska välmående?

- Regelbunden fysisk aktivitet
- Bra sömn - återhämtning
- Hälsosamma matvanor
- Måttligt alkoholintag
- Meningsfulla aktiviteter
- Positiva relationer
- Vistas i naturen



Fysisk aktivitet har en förebyggande effekt:

- att utveckla depression och få återfall i depression
- att utveckla ångestsymtom och ångestsyndrom
- att utveckla stressrelaterad ohälsa och sjukdom



Behandla depression med fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en behandlande effekt

- Minska symtom
- Förbättra livskvalitet
- Lika god effekt som samtalsterapi eller läkemedel
- Vid svår depression bör fysisk aktivitet kombineras med ovan.
- Omedelbara effekter: efter 30 min
- Långvariga effekter:
 - minst 30 min. 3-7 dagar per/vecka, 5-12 veckor
 - Måttlig till hög intensitet
- Styrketräning: 2-3 gånger/vecka

Effekter av den fysiska aktiviteten

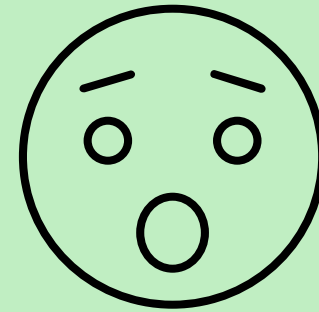
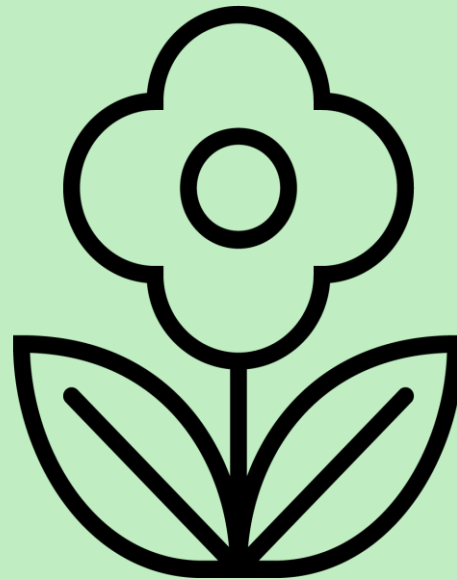
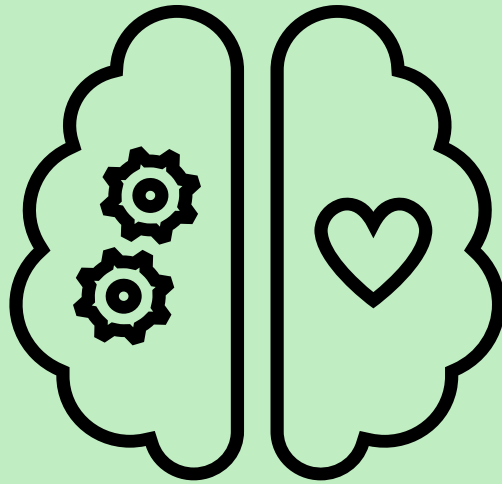


Behandla ångest med fysisk aktivitet

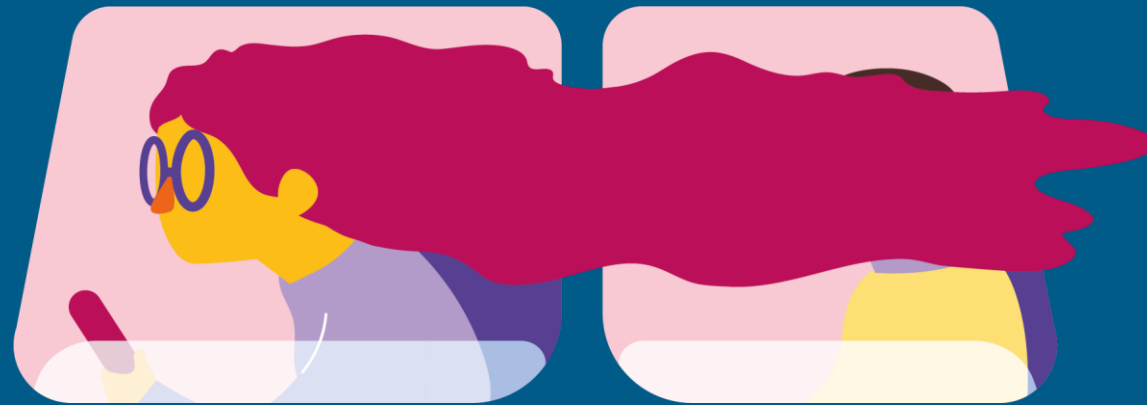
Fysisk aktivitet har en behandlande effekt

- Minskar symtom
- God symtomlindring vid kronisk ångest
- I kombination med KBT och/eller farmakologisk behandling
- Omedelbara effekter: 15 min. på hög intensitet
- Långvariga effekter:
 - 20-30 min. 3 dagar/vecka, 10-12 veckor
 - hög intensitet eller i kombination med måttlig intensitet
- Styrketräning: 2 dagar/vecka

Effekter av den fysiska aktiviteten?



Behandla stress med fysisk aktivitet

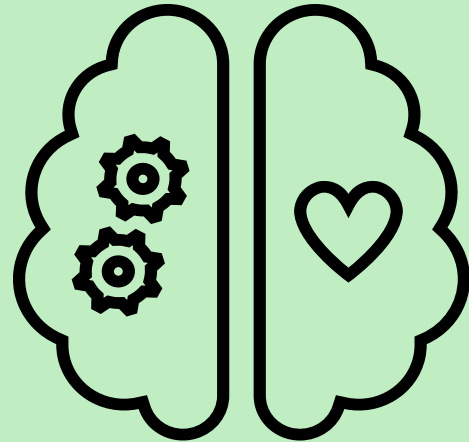


Fysisk aktivitet har en behandlande effekt

- Behandla symtom:
 - Sömn
 - Trötthet
 - Energi
 - Kognitiv funktion
- Minska risk att utveckla sjukdom kopplat till stress

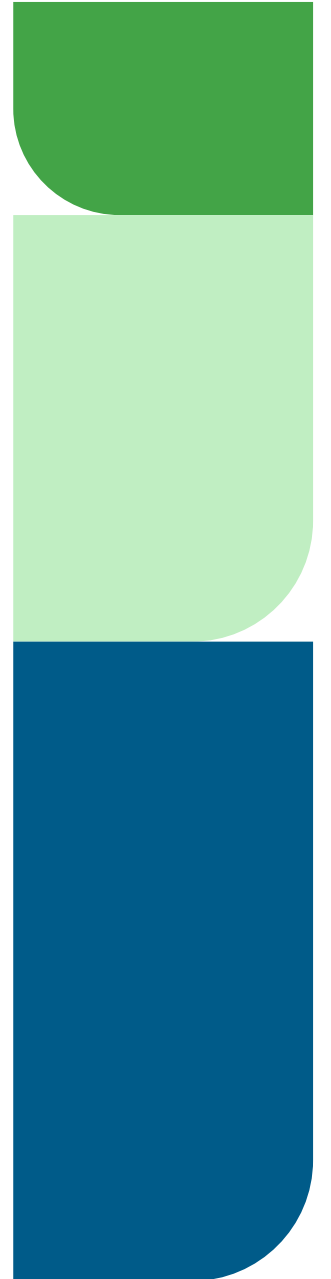
- Konditionsträning:
 - Minst 150 min. 3-7 dagar per vecka i minst 12 veckor
 - Måttlig-hög intensitet
- Styrketräning:
 - 2 ggr/vecka
 - ej lika effektivt som konditionsträning

Effekter av den fysiska aktiviteten



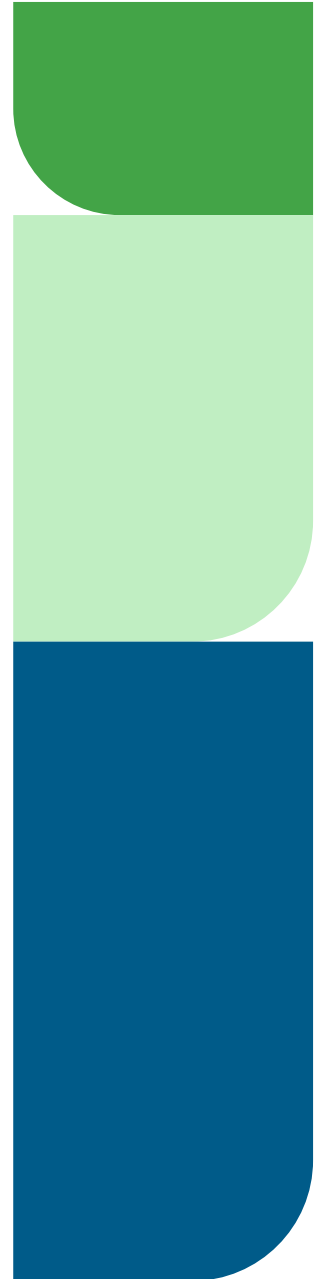
Att komma igång med fysisk aktivitet!

- Sätta realistiska mål utifrån dina behov
- Att lyckas ökar motivationen
- Ha tålamod - ta små steg
- Aktiviteter i vardagen
- Hälsosamma levnadsvanor
- Träning i dagsljus kan förstärka effekten
- Regelbunden fysisk aktivitet
- **Ha kul!**



Mer fysiskt aktiv – vart vänder jag mig?

- [Rörelseguiden - Rörelseguiden](#)
- [Fysisk aktivitet och träning - 1177](#)
- [Vastra Götalandsregionen | Livsstilsverktyget](#)
- [Hälsocoach online - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
- [Hitta utegym och andra platser för utomhusträning - Göteborgs Stad](#)
- [Friskvårdsklubben – Det är alltid värt det](#)
- [Hitta aktivitetshus - Göteborgs Stad](#)
- Hälsoteken - Göteborgsstad
- Friskvårdsanläggningar och föreningar



Från recept till aktivitet

Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!



Ta stöd för motivationen!



www.vgregion.se/rorelseguiden



Rörelse för fler med Trygg start





All rörelse räknas - för ditt psykiska välmående!



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Anna-lena.wendelhag@vgregion.se

Mail: rh.cffa@vgregion.se