

## Vårdar du din kropp kärleksfullt?

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.

Detta är del 4 i Michael Ragnes artikelserie om arbetsglädje, läs tidigare delar [här](#), [här](#) och [här](#).



Här fortsätter jag att reflektera kring Alexander Kjaerulfs bok "Happy hour is 9 to 5. How to love your job, love your life and kick butt at work". Mer information om honom och hans arbete finns på [www.positivesharing.com](http://www.positivesharing.com)

Att tycka om sig själv är en bra grundbult för att må bra i livet över huvud taget, och tycker man om sig själv så tar man också god vård om sin kropp. "Många som tror sig vara stressade på jobbet är helt enkelt i dålig fysisk form." När kroppen är trött eller värker är det svårt att vara motiverad, energisk, positiv, kreativ och produktiv.

### Några förslag på saker att tänka på:

- Ät fler men små måltider. Man blir däst och lågproduktiv av stora mängder mat.
- "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter. Gör de svåraste sakerna när du brukar vara på topp under dygnet.
- Rör på dig regelbundet. Ta varje tillfälle att lämna stolen för att hämta saker, byta ett ord med någon osv. Ingen arbetsställning är särskilt ergonomisk om den bibehålls för länge så försök byta arbetsställning så ofta som möjligt.
- Sov tillräckligt. Att minska på sömnen är inget bra sätt att hantera stress, krav och tidsbrist. Tvärtom; är man bara utsövd klarar man det mesta. Sömnbrist leder till koncentrationsbrist, långsamt och okreativt tänkande, minnesproblem, labilt humör och ökad risk för misstag.
- Rökning, alkohol, övervikt, brist på motion...
- Lär dig en enkel stressreduceringsteknik och använd den regelbundet. Den fungerar även som en varningsklocka så att du uppmärksammar försämringar i arbetssituationen innan de blir för allvarliga. Vid avspänningsövningen är det viktigt att uppmärksamma hur din kropp känns, vilka känslor du har och vilka dina tankar är. Det gäller att vänja sig vid att uppmärksamma redan de svaga signalerna, för när de sedan blir starkare hör vi dem paradoxalt nog ofta allt sämre.