

# Så prioriterar du det viktiga i livet

**HÄLSA** *De flesta har en inre röst som ständigt påminner om att de borde komma igång med träningen igen. Eller bli mer effektiva på jobbet. Psykologen Fredrik Livheim tipsar om hur man stressar ner genom att ändra sitt förhållningssätt till den sortens tankar.*



Fredrik Livheim är psykolog och aktuell med den internationella lanseringen av boken "Tid att leva".  
Foto: Mattias Edvall

Filip Lyrheden  
GöteborgsPosten - 4 okt, 2017

Stress är den största sjukskrivningsorsakerna i Sverige, enligt Försäkringskassan. Fredrik Livheim har tillsammans med psykologkollegan Daniel Ek och journalisten Björn Hedensjö skrivit boken "Tid att leva". I boken, som nu ska ges ut internationellt, presenterar Fredrik Livheim och medförfattarna metoder för att få bukt med stressproblem och återfå kontrollen över livet.

– Jag tycker det är viktigt att ta ett helhetsgrepp. Det övergripande målet är att skapa ett liv som man vill leva det. Bieffekten av det blir att livskvaliteten ökar och stressen minskar, säger Fredrik Livheim.

## 1. Utgå från det som är viktigast

– Ett första steg är att titta på sitt liv i ur ett helikopterperspektiv. "Fyller jag mitt liv med saker som är viktiga och bra?" kan man fråga sig själv, säger Fredrik Livheim.

Det blir lätt att tänka att man hela tiden måste fixa viktiga saker först, först sen kan man unna sig att njuta och vila. Enligt Fredrik Livheim finns det risk att vi dränerar oss själva på energi, missar tillfällen för återhämtning och missar själva livet.

– Den enkla lösningen för att se till att långvarig stress inte ska bli skadlig är att göra mer av saker som ger just dig återhämtning. Och vad som ger återhämtning är individuellt. Det kan vara regelbundna pauser, en hobby eller fika med en kompis.

## 2. Acceptera det som inte går att förändra

Livet kommer alltid innehålla sådant som är jobbigt och svårt. Förhållningssättet är det som blir avgörande för hur mycket onödig stress och oro vi skapar för oss själva.

– Det som händer innanför vårt skinn – tankar, känslor förnimmelser, gör vi ofta klokast i att acceptera.

Genom att identifiera det som inte direkt går att förändra och acceptera det, kan man undvika att gå runt och bekymra sig i onödan.

## 3. Förändra det som inte fungerar

Det finns däremot situationer och problem som vi gör bäst i att förändra.

– För stor arbetsbelastning på jobbet, oklar arbetsbeskrivning, konflikter med kollegor. Det är exempel på problem där vi oftast kan göra förändringar som minskar stressen.

– Våra hjärnor är byggda för problemlösning. Det gäller att sätta sig ner och definiera problemet tydligt. Sedan bestämma vilken lösning man ska testa, dela upp det i mindre steg och bestämma en tidpunkt för det.

## 4. Skaffa goda vanor

Det finns vanor som ger ett starkt grundskydd mot stressproblem. De flesta är medvetna om att tillräckligt med sömn och regelbunden motion är viktigt. Men återhämtning är en vana som ibland glöms bort.

– Det är lätt att man prioriterar bort att ta hand om sig själv på ett bra sätt. Stress är egentligen inte det stora problemet. Det är bristen på återhämtning som är problematisk.

Återhämtningen måste inte alltid vara långvarig för att den ska ha någon effekt. Korta pauser på någon minut kan vara det som hindrar din ”motor från att överhettas”, menar Fredrik Livheim.

## 5. Öva på att vara här och nu

Att oroa oss för framtiden eller älta det som varit kan skapa mycket onödig stress. Därför kan det vara till hjälp att öva på att vara här och nu. Motion är ofta ett effektivt sätt att hjälpa oss att landa i kroppen. Ett annat sätt att kliva ut ur tankestressen kan vara att öva medveten närvaro.

– I vårt informationssamhälle spenderar vi väldigt mycket tid i huvudet. Men evolutionärt är vi byggda för tydliga fysiska behov. Kroppen mobiliserar inför ett hot och när hotet är över är den byggd för att gå över i återhämtning.

**Filip Lyrheden**