

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Björkström-Jung, D. (2023). Vi behöver få in rörelse i vår vardag – främst genom att förändra våra tankar. *Västra Nyland* 15.8.2023 sida 12.

Kolumn: Vi behöver få in rörelse i vår vardag - främst genom att förändra våra tankar

[IDROTT](#)

KOLUMN [Dana Björkström-Jung](#)

15.08.2023 14:30 UPPDATERAD 15.08.2023 22:14

För de flesta unga är sommaren en tid att se fram emot. En tid av frihet och långledigt. Glömda är studier, stress och ansträngd ekonomi. Många lever för dagen och för stunden.

Förhoppningsvis har sommaren bjudit på stunder att bara vara, hänga med kompisar och leva livet. Det är här vi laddar batterierna för kommande mörka kvällar vid skärmen med svåra uppgifter att knäcka.

Tidigare i år fick vi läsa om att yrkeshögskolestuderande sitter alldeles för mycket, i medeltal 11 timmar per dygn. Här utmärkte sig pojkarna och männen, 52 procent av de manliga studerande sitter 12 timmar eller längre i vardagen. (KOTT2021). Det är ingen sund utveckling och något som vi måste motarbeta genom att öka vardagens aktiviteter.

Det här gäller inte bara studerande. Det gäller oss alla och det gäller också miljön vi lever i. Vi lever i ett samhälle som vi har försökt göra så bekvämt som möjligt - och nu börjar det slå tillbaka så pass allvarligt att det inverkar på vår livskvalitet.

Fastän du rör dig enligt rekommendationerna i mängd, så är långvarigt stillasittande en hälsorisk. Det ökar riskerna för övervikt, sömnsvårigheter och psykiska störningar. Bara lite rörelse under dagen, till exempel bara genom att du reser dig från stolen och viftar med armar och ben, ökar vakenheten och påverkar uppmärksamheten och minnet positivt. Här kan man kallt säga att allt är bättre än ingenting.

Vill man gå ett steg vidare kan vi kolla på en stor undersökning gjord av australienska forskare som visar att motionens inverkan på den mentala hälsan och depression är påtaglig.

Rörelse kan i bästa fall hjälpa bättre än medicin och terapi. Vi borde ta in motion i all behandling, inte som den enda vård men som kompletterande.

Enligt forskningen lindrar motion symtom hos människor med både odiagnostiserad och diagnostiserad sjukdom. Det vet alla som någon gång motionerat - känslan efteråt är skön och avslappnande.

Studerandes välmående befinner sig på alla fronter i en nedåtgående trend. Det gäller inte bara Finland utan hela västvärlden. Studerande känner sig stressade, känner oro inför framtiden och arbetslivet.

Motion har många fördelar då man behöver hjälp med sitt mående, den är gratis, den har inga biverkningar och är lättillgänglig. Depression, ångest och psykologisk belastning minskar nämnvärt om du redan rör på dig 150 minuter per vecka. Som bonus får du också andra hälsofördelar för ditt hjärta, dina blodådror och skelett.

Motion gör också underverk för din hjärna. Att vara aktiv i studierna, röra på sig på fritiden och sedan ännu återhämta sig aktivt kan vara nycklarna till välmående. Hela ansvaret i den här frågan ska vi dock inte lägga på individen. Vi behöver också förändra vardagsrutinerna i miljön vi befinner oss i. Vi behöver få in rörelse i vår vardag på olika sätt och främst genom att förändra våra tankar. Att tänka om och tänka nytt är utmanande för de flesta, men det går att genomföra när man ser nyttan.

Jag tror att unga idag vill göra mycket och är vana att jobba för sitt eget bästa. De vill må bra och orka. Mycket handlar också om att ha tid till allt som lockar. En klok kvinna sa en gång:

”Ny tid kommer till varje dag, den räcker nog till”. Jag hoppas vi ger oss tid till att röra på oss tillräckligt så vi orkar till slut. Det är allas vår sak att ge de unga möjligheter och skapa förutsättningar för ett gott liv.