

Lycka



Tack till

Vår samarbetspartner **Hitta Stilen** som bistod med hjälpsamt material till projektet och hjälpte oss med lanseringen av vår tidning.

Katarina Gustafson, vår externa handledare och kontaktperson på hitta stilen som stöttade oss med uppstarten av projektet och entusiasmerade oss under processens gång.

Malin Gutestam vår underbara handledare som hjälpte oss på fötter och bidrog med sitt enorma stöd under hela resan.

Ola Schenström som ställde upp på intervju och var en stor inspirationsskälla till mindfulness-, stress- & vila artiklarna.

Olle Waller som tog sig tid att genomföra en intervju där han svarade på frågor om hans syn på sex och kärlek.

Tina Kokacka som ställde upp på en intervju och lade grunden för de psykologiska artiklarna i tidningen.

Alexander Castro som så gott som ideellt ägnade sin fritid åt formgivningen av tidningens layout.

Jens Olvon som har ställt upp för vår grupp i vått och torrt och räddat oss ur många krissituationer.

Alla intervjuprofiler som tog sig tid för att besvara våra intervjufrågor.

Projekt Lycka

Projekt Lycka påbörjades hösten 2009 av oss, fyra eldsjälar till tjejer på Johannes Hedbergsgymnasiet i Helsingborg. Vårt mål som naturhumanister var att skapa en tidning i syfte att belysa vägen till den naturliga lyckan både ur ett biologiskt- och psykologiskt perspektiv. Och här har vi den!

Tanken med tidningen är inte att utfärda lyckorecept; vi ger snarare den biologiska och psykologiska förklaringen till lyckokänslan i kroppen för att inspirera läsaren att hitta sin inre harmoni på naturlig väg. I övertygelsen av att lycka är en resa och inte en destination, har vi i våra artiklar berört diverse faktorer som skulle kunna höja och inspirera den enskilda individens livskraft, detta utan lyckopiller och droger.

Grunden till tidningens födelse vilar i det faktum att vi i dagens samhälle strävar så starkt efter att vara lyckade i våra egna och andras ögon att vi till slut inte har tid, energi eller förutsättningar för det viktigaste av allt; att vara lyckliga - "Inre lycka och glädje är i själva verket grunden för framgång, och inte tvärtom."

Vi vill visa hur du genom att göra små förändringar i vardagslivet kan öka dina förutsättningar att upptäcka lyckan omkring dig. Men också att det är okej att inte alltid vara på topp och att få känna sig nedstämd ibland, detta för att kunna uppskatta lyckan när den väl kommer - idel solsken gör öken. Vi vill helt enkelt understryka att lycka inte är ett tillstånd utan en färdighet som vi ALLA kan träna upp.

Vad som skänker lycka, vad lycka är och hur känslan känns är högst individuellt och därför har vi medvetet valt att lämna den odefinierad. Vi använder ofta orden välbefinnande och harmoni då dessa kan vara lättare att relatera till, än det odefinierade och mycket relativa ordet "lycka".

Att vara "lycklig och lyckad" får inte vara påtvingat; lyckan ska vara för din egen skull och på dina villkor! Jagar du lyckan kommer du troligen att skrämna iväg den. Istället bör du öppna upp, se dig omkring och göra dig mottaglig för välbefinnandet - "lyckan kommer till den som skrattar." Det är här mindfulness kommer in i bilden som ett hjälpmedel för att uppnå en mer harmonisk tillvaro.

Det gäller att dra i alla halmstrån och inte bara i några få för att komma lyckan närmare.

Att finna den är en ständig process som påverkas av mångt och mycket; tankar, närhet, vila, mat och rörelse är alla biologiska faktorer att fundera över, naturliga lyckokällor som du själv kan påverka. Det viktiga är att finna vilka kombinationer och lösningar som gör just DIG glad!

Lycka till!



Milly Magnusson Javenius

Linnéa Larsson

Sarah Hammoura

Sara Gibrand



4 Biologiskt perspektiv

Lyckans biologi

Av: Milly Magnusson Javenius &
Sarah Hammoura

6 Stress och vila

Ta vara på den läkande kraften

Av: Sara Gibrand

8 Träning och motion

Rör dig mot lyckan

Av: Sarah Hammoura

10 Kost för välbefinnande

Lyckans mat

Av: Milly Magnusson Javenius

12 Vi frågar Olle!

Kärlek, sex och närhet

Av: Milly Magnusson Javenius

16 Preparat som lurar våra hjärnor

Vilseledande lycka

Av: Linnéa Larsson

18 Psykologiskt perspektiv

Tänk dig lycklig

Av: Linnéa Larsson & Sara Gibrand

20 Band som stärker vårt välbefinnande

Relationer

Av: Linnéa Larsson, Sarah Hammoura
& Milly Magnusson Javenius

22 Mindfulness

Njut av stunden

Av: Sara Gibrand & Sarah Hammoura

24 Vi frågar på stan

Vad gör dig lycklig?

27 Redaktionen tipsar

Inspirationssidor

Av: Linnéa Larsson, Milly Magnusson Jave-
nius, Sara Gibrand och Sarah Hammoura



Vad är Lycka?

Alla har vi stunder när vi är lugna, mår bra och känner lycka. Vad som gör oss lyckliga är högst individuellt, men gemensamt är den biologiska process i kroppen som framkallar den känsla vi identifierar som lycka. Lyckokänslan beror på lyckohormoner som frisätts under processen i frontalloben, även kallad pannloben - d v s hjärnans främre del. Långt fram i mitten av frontalloben sitter mediala frontalcortex som styr över de funktioner som har med positiva känslor och belöning att göra. Hormoner, som även kallas signalämnen, är hjärnans budbärare som har till uppgift att kommunicera med cellerna i kroppen. Men beroende på deras struktur och egenskaper påverkar de endast specifika celltyper vars aktivitet och funktion de reglerar, så att särskilda processer i kroppen antingen bromsas upp eller stimuleras. Gemensamt för de åtskilliga hormoner som finns i vår hjärna är deras förmåga att styra våra känslor, tankar, upplevelser och minnen. Vissa hormoner aktiverar belöningssystemet i hjärnan vilket medför en känsla av njutning och välbehag vid upplevelser som sex, god mat och fysisk ansträngning som stimulerar vår goda sinnesstämning. Andra hormoner har dock en påfrestande inverkan på vår sinnesstämning och benämns som stresshormon.

BELÖNINGSHORMON

Endorfin har kemiska likheter med opium och morfin och brukar sägas vara kroppens eget morfin. Vid skada bidrar endorfinerna till

att vävnaderna slappnar av så att alla nödvändiga antikroppar kan bege sig till den drabbade kroppsdel för att läka. Hormonet stärker även immunförsvaret genom att öka produktionen av immunceller, likaledes bidrar den till en reducerad stressnivå i kroppen och är kopplat till fysiskt välbehag, eufori samt lust- och lyckokänsla. Motverkar även smärtupplevelser.

Oxytocin verkar avslappnande, lugnande, skapar trygghet, minskar stress och ångest. Likaledes förbättrar oxytocin näringsupptaget, ökar tillväxten hos barn, minskar blodtrycket, förbättrar matsmältningen, ökar läkningshastigheten av sår samt lindrar smärta. Gör oss också mer sociala och minskar vår rädsla, förbygger en fientlig inställning samt förbättrar förhållanden.

Dopamin signalerar fysisk och mental aktivitet. Det verkar även lugnande, smärtstillande, reglerar koncentration, inlärningsförmåga, vakenhet, glädje, entusiasm, kreativitet och motorik. Dopamin förhindrar också att nerverna överaktiveras vilket kan leda till ångest, det är även ett förstadium till noradrenalin.

Noradrenalin initierar kraft, vakenhet och en välbefinnande känsla, entusiasm samt optimism. Det ökar koncentrationsförmågan, reglerar sömnen, vidgar ögats pupill, ökar hjärtats puls och andningens rytm. Samtidigt bromsar den tarmens rörelse och urinblåsans funktion.

Serotonin stimulerar glädje och lugn, reglerar koncentrationsförmågan, sömnen och även sexlusten. Balanserar våra känslor och ger en avstressande effekt. Serotoninbrist har visat sig ge känslor av olust och nedstämdhet. Fungerar också som utgångsämne vid tillverkning av melatonin. Sätter igång både fysisk och mental aktivitet samtidigt som den hämmar aggression.

Melatonin Reglerar vår dygnsrytm och verkar avslappnande, bidrar till god sömn och stärker immunförsvaret. Melatonin skapar förutsättningarna för att vi ska må bra genom att låta oss sova gott och känna oss utvilade.

Fenyletylamin är det hormon som frisätts när vi är nyförälskade. Det liknar amfetamin till sin uppbyggnad och ger en euforisk kick likt en drog. Fenyletylamin ökar pulsen och andhämtningen vilket ger ett exalterat lyckorus och gör oss modigare när det kommer till närmanden. Fenyletylamin är också byggsten till signalsubstanserna dopamin, adrenalin och noradrenalin.

Selen reglerar utsöndringen av dopamin, och påverkar genom ökad dopaminhalt våra glädjekänslor. Selen dämpar också ångest och förhindrar depression samt skyddar mot en mängd sjukdomsförhållanden så som växtvärk, cancersjukdomar, muskelsjukdomar hjärtsjukdomar, plötslig spädbarnsdöd och nedsatt immunförsvaret.

Teobromin

En stimulerande substans som är besläktat med koffein, dock av svagare karaktär. Urindrivande, luftrörsvidgande och hjärtstimulerande ämne som upplevs kunna ge glädjekänslor, lugnande effekt samt energi.

Anandamid

Är ett ämne liknande de som återfinns i cannabis. Anandamid har precis som drogen en avslappnande effekt, det verkar även smärtlindrande och mildrar migrän och förhöjt ögontryck.

Ämnet har även en kärllvidgande effekt.

STRESSHORMON

Adrenalin får oss att reagera häftigt vid fara, fysiska utmaningar, psykisk stress och ilska. Det bryter ner muskelmassa, fett och glykogen vilket frigör extra energi och höjer blodsockerhalterna i kroppen.

Kortisol utsöndras när kroppens energinivåer är låga; vid svält eller vid väldigt lång fysisk utmattning. Vid långvarig stress försvagar kortisol immunförsvaret, hämmar uppbyggnaden av bindväv och kan påverka matsmältningsprocessen negativt. Kortvarig kortisolutsöndring verkar fettförbrännande medan långvarig sådan orsakad av en längre stressperiod ger motsatt effekt.

Corticosteron utsöndras vid akut stress och rubbar dygnsrytmen. Reglerar vår energinivå, vårt immunförsvaret samt vår stresshantering.

Ovannämnda signalsubstanser, hormon, levererar budskap mellan nervceller i hjärnan via nervtrådar i ett avancerat nätverk. Varje nervcell har ett utskott som kallas axon. Detta leder impulser med information från cellen ut till andra celler. Signalöverföringen sker i så kallade synapser som är en kontaktyta mellan hjärncellerna. Varje sådan nervcell kan ha kontaktpunkter med tusentals andra nervceller. Hormoner är alltså kemiska ämnen som en neuron, d v s nervcell, avger

i syfte att de ska tas emot av andra neuroner. Det är genom dessa processer vi upplever känslor. Med andra ord är hormonerna mycket centrala när det kommer till vår förmåga att känna lycka.

Något som också har samband med vår förmåga att känna välbefinnande är nybildningen av hjärnceller, den så kallade neurogenesen, vilken sker i den del av hjärnan som kallas hippocampus.

För bara några år sedan trodde man att nybildningen av hjärnceller slutade i väl-

digt tidig ålder, men övertygande studier av däggdjur och begränsade studier av människan har bekräftat de sedan länge befintliga misstankarna om att nybildningen av hjärnceller faktiskt fortgår under hela livet - i varierande utsträckning.

Dock vet man ännu inte vilken betydelse neurogenesen har, mer än att denna celldelning är störd, eller helt avstannad vid depression och att hippocampus då även krymper. Dock kan neurogenesen ta fart igen om den blir stimulerad. Hippocampus är även centrum för inläring och minnen och själva neurogenesen stimuleras och ökar av inläring och nya intryck.

Vidare är det känt att neurogenesen ökar i samband med motion och antidepressiv behandling. Undersökningar visar också på att neurogenesen stimuleras då halterna av lyckohormonet och signalsubstansen serotonin ökar. Dessa faktum talar för att nybildningen av hjärnceller är en viktig faktor för vårt välbefinnande.

Nivåerna av lyckohormon, aktiviteten i hjärnans lyckocentra (d v s vänstra frontalloben) samt nybildningen av hjärnceller är alltså de faktorer som hör samman med vår förmåga att känna välbefinnande. Dessa faktorer förändras efter hur vi behandlar vår kropp och vilka aktiviteter vi utför. Vi kan själva påverka ovanstående faktorer i positiv riktning genom rätt kost, motion, kärlek, vila och meditation, på samma sätt som vi genom stress, beroende och brist på återhämtning kan påverka dem negativt. Du kan här läsa om hur du själv kan påverka din kropp till att känna känslan av lycka i större utsträckning!

“Hormoner, som även kallas signalämnen, är hjärnans budbärare som har till uppgift att kommunicera med cellerna i kroppen.”

Stress och Vila -Ta vara på den läkande kraften

“Sleep is the golden chain that ties health and our bodies together” Thomas Dekker

Det är ingen nyhet att allt mer stress präglar våra redan så upptagna liv. Inte bara är för mycket stress farligt för hälsan, utan hela sättet att se på saker och ting förändras märkbart. Stress är egentligen en omskrivning som från början härstammar från engelskans strain, ansträngning. Och det är precis vad det är. Visserligen är ansträngning nödvändigt för att vi ska kunna producera och vara effektiva, men för mycket ansträngning sliter på kroppen och sinnet. I själva verket är det inte stressen och ansträngningen i sig som är huvudproblemet, utan snarare bristen av den regelbundna återhämtningen i form av sömn och vila.

Det finns en anledning till varför vi har den naturliga instinkten att sova bort en tredjedel av våra liv. Sömn är nämligen det bästa skyddet mot stress. Det är en läkande kraft som laddar upp vår fysiologi och våra subtila energier. Det stärker inte bara immunförsvaret, utan hela sinnet. Det blir lättare att hantera svåra eller jobbiga situationer, samtidigt som vi blir mer mänskliga och kärleksfulla. Vrede och smärta kan genast mjukna och kanske till och med komma att försvinna helt. Det som händer när vi sover är att kroppen byggs upp och alla normala tankeprocesser stängs av så att hjärnan laddar energi; det som slits ut under dagen måste återställas och sömnen är hjärnans främsta återhämtningskälla. Den sömn som behövs för total återhämtning varierar mycket från person till person, men att vissa är i större behov av sömn än andra beror delvis på hur mycket hjärnan använts.

Foto: Axel Winqvist



Ordentlig vila minskar stress- och ångestnivån drastiskt. Ett tufft schema som utesluter tillräckligt med tid att sova gör det extra viktigt att ta igen detta genom att sova ut på helgerna. Det är givetvis inte alltid bristen av tid som förhindrar den nödvändiga sömnen. Många lider av sömnsvårigheter, och detta är inte alltid så lätt att hantera. Det allra största hindret mot nattsömn är att hjärnan vägrar stänga av. Stress och sömn påverkar varandra då stress, ångest och oro försämrar sömnen och helt enkelt gör det svårare att slappna av. Det finns flera sätt att motverka detta på, det gäller bara att veta vad som fungerar för just dig. Ett sätt kan vara att anpassa miljön till hur man trivs bäst; det är viktigt att det känns bekvämt så att kroppen lättare kan sjunka ner i lugnet. Man kan också testa metoder som går ut på att slappna av redan innan man går och lägger sig, och här kan meditation vara ett bra alternativ. Skulle sömnsvårigheter vara ett verkligt problem kan det vara värt att uppsöka läkare som kan hjälpa dig att komma i balans.

Det gäller även att lära sig känna igen kroppens signaler om när man är trött och behöver vila. Om man ignorerar instinkten att sova för att istället välja att sitta med datorn långt in på nätterna, ökar halten av kortisol i kroppen. Kortisol är ett stresshormon som egentligen bör sjunka under natten för total återhämtning. Det är ett medvetet val som görs, och oavsett hur mycket vi har att göra, måste vi inse att sömnen är en nödvändighet som bör tas på allvar. Lycka får man genom att tillfredsställa sina behov. Sömnen är ett av de största och framförallt viktigaste behoven vi har, och genom att tillfredsställa detta, är du också genast på god väg mot ett lyckligare liv. Sömnbrist kan i värsta fall leda till psykoser, en förlust av kontakt med verkligheten. Så vila ut, orka glädja dig åt saker, och orka se det som annars inte ses. På så vis blir det också mycket lättare att ta itu med livets alla utmaningar, samtidigt som du kan glädjas åt att du faktiskt fortfarande har två tredjedelar vaken tid att spendera.

Tips: Att identifiera och sätta ord på sin stress ökar chanserna att stoppa stressen tidigare. På så vis blir man också mer medveten om vad som händer, och det blir lättare att kunna göra något bra av situationen.

För lite sömn ökar kortisolhalten i kroppen och gör att vi känner oss mer stressade. Stress i sig är en överlevnadsinstinkt där kroppen förbereder sig på flykt från hotande situationer och alla "onödiga" funktioner stängs ner. Detta kan leda till celledöd av känsliga nervceller i hippocampus och hindrar neurogenesen, vilket gör att vi mår sämre.

Sömnhormonet melatonin ökar vid mörker och upprätthåller vår dagsrytm genom att göra att vi känner oss utvilade, det är därför många har svårt att sova i dagsljus. Medan halten av kortisol minskar när vi sover, ökar halten av melatonin och vi blir automatiskt mindre stressade. Många gånger kan vi lura oss själva i tron om att vi blir mer avslappnade av att titta på tv innan vi går och lägger oss. Det som verkligen händer är att utsöndringen av melatonin stannar upp och mer kortisol bildas.

Om du har svårt att somna om efter ett nattligt toalettbesök: tänd aldrig lampan när du ska upp. På så sätt behåller du din höga melatoninhalt och får lättare att återgå till din skönhetssömn.



Träning och motion - Rör dig mot lyckan

Syftet med motion är att må bra och att känna sig frisk. När träningen verkligen blir rutin släpps vår själ fri. Träning fungerar bäst när den sker i harmoni med kroppen, en premis är därför att lyssna på kroppens signaler - annars finns risken att träningen utvecklar sig till ett slit vi helst undviker.

Att motion rekommenderas för att vi ska komma i balans och förbättra vår fysiska och psykiska hälsa, känner de flesta av oss till. Men de bakomliggande orsakerna är inte lika självklara för alla. Vetenskapligt bevisat är att kroppen utsöndrar belöningshormonet endorfin i samband med träning - samma hormon som frisätts vid bland annat sex och förälskelse. Motion ökar även halten dopamin vilket ger en känsla av pigghet, skärpa och välmående och ökar prestationsförmågan.

Vidare pekar ny forskning på att motion har samma inverkan på hjärnan som antidepressiva preparat; den stimulerar tillväxten av nya hjärnceller vilket leder till en förbättrad minnesfunktion och inläring

samtidigt som den ökar hjärnans plasticitet. Plasticitet är hjärnans sätt att skapa nya förbindelser mellan hjärnceller.

Produktionen av signalämnen som man tror är nära anknutna till depression reduceras även i samband med träning, och således kan vi träna i förebyggande syfte. Bevisat är även att motion förebygger stress då den;

Ökar koncentrationen av hormonet serotonin i hjärnan vilket har en rogivande effekt som får oss lugna och gör att vi sover bättre på nätterna.

Minskar halten adrenalin vilket avlastar hjärtat och gör att sömn och humör förbättras.

Ökar tillväxthormon som har en uppiggande effekt i motsats till stresshormoner.

Förbrukar glukos och kolesterol



Foto: **Mathilda Klitte**

För att ta del av motionens fördelar är det viktigt att vi hittar en träningsform som vår kropp och vårt sinne älskar. Rätt träning bygger upp positiv energi och hjälper kroppen att avgifta sig själv från fysiska och känslomässiga toxiner. För att göra vår kropp lycklig är det viktigt att vi inte låser oss vid traditionella träningsmodeller och deras fixering vid yttre resultat - även om de förekommer.

Motion ska omfatta en harmonisk uppbyggnad av energi, inte någon vettlös rusning mot mållinjen. Därför är det viktigt att vår drivkraft inte är att vinna eller bli smala - det är bara en effekt av ett träningsprogram som sker i samspel med vår kropp. Istället bör vi hitta en inre motivation och rikta fokus mot en träningsform som tillfredsställer våra behov och förstärker vår livskraft. Oavsett om vi föredrar ansträngande träning för att driva ut stress eller mer långsamma rörelser för att koppla av, bör vi betrakta varje motionsform som en tid vigd åt att komma i kontakt med vår organism - en stund av en medveten närvaro med nuet i fokus.

Att hitta sin träningsform kan verka svårt, men genom att prova sig fram och ha den inre intuitionen som kompass kommer man förr eller senare i hamn. Viktigt är att ständigt ifrågasätta sina val, och låta kroppen svara på frågor som:

- *Är jag nyfiken på den aktuella träningsformen eller lämnar den mig oberörd?*
- *Lyfter träningen min livskvalitet eller innebär den bara ett fysiskt slit?*
- *Känner jag mig motiverad inför varje träningspass eller upplever jag det som en börda vilken inkräktar på mina dagliga rutiner?*

Faktum är att vi kan frambringa den eftersträvade euforikicken som höjer vår livskraft vare sig vi gör enformiga sit-ups, går på aerobic pass, dansar, åker skateboard, terränglöper, stretchar, promenerar eller böjer oss i yogans solhälsning. Vetenskapliga undersökningar på möss har visat att vi kan stimulera vår nybildning av hjärnceller bara genom att vistas i en inspirerande miljö.

Därför ska vi börja med att fråga oss vilken vår ideala träningspass är. Föredrar vi att träna hemma? Ute i naturen? På gymmet? Efter denna insikt är det bara vi själva som står i vägen för vårt språng mot lyckan!

Sarah Hammoura

Lyckans Mat

KOST FÖR VÄLBEFINNANDE

Genom den mat vi äter kan vi påverka vår känsla av välbefinnande. Vårt biologiska behov av att äta är naturligtvis en av grundförutsättningarna för att vi ska må bra och vara friska. Bara själva mättnadskänslan sätter fart på oxytocinet som får oss att må bra! Maten kan tjäna som humörhöjare på många sätt

om vi vet hur vi ska äta. Rätt sorts mat på rätt sätt bidrar till att öka nivåerna av de lustfyllda lyckohormonerna samt stimulera produktionen av nya hjärnceller.

KOLHYDRATER

Först och främst är det enormt viktigt att hjärnan får den energi den behöver för att kunna arbeta och för att vi överhuvudtaget ska fungera, känna oss klara i tanken och tillåtas känna välbefinnande.

I kritiska lägen som svält stänger kroppen av alla funktioner som inte är direkt nödvändiga för vår överlevnad, exempelvis neurogenesen, vilket fallet kan bli vid extrem bantning.

Hjärnan förbrukar så mycket som runt 20 procent av den energi vi får i oss, trots att hjärnans massa bara är cirka två procent av vår kroppsvikt. Det bränsle som hjärnan använder sig av är glukos vilket är nedbrutna kolhydrater. Vi bör därför akta oss för att dra ner för mycket på, eller helt utelämna kolhydrater i kosten eftersom hjärnans aktivitet bevisats minska. Då lyckan främst sitter i hjärnan behöver vi denna aktivitet för att känna lycka. Dock är långsamma kolhydrater, så som i färska grönsaker, fullkornsprodukter och baljväxter, att föredra eftersom dessa ger hjärnan ett jämnt tillskott av glukos under en längre period vilket hjärnan behöver. Snabba kolhydrater ger istället en snabb energikick då glukosen går direkt ut i blodet och höjer blodsockret vilket sedan minskas lika snabbt igen och lämnar oss åter trötta.

FETTER

En alltför fettrik kost har visat sig minska neurogenesen och ha en negativ effekt på vårt välbefinnande. Undersökningar har gjorts med både mättade och omättade fetter där försöksdjuren

fått tre gånger så mycket fett som det normala dagsbehovet. Resultatet är att en sådan mycket fettrik kost ökar utsöndringen av stresshormonet corticosteron vilket i sig kan motverka välbefinnandet, men som också i sin tur hämmar nyproduktionen av nervceller. Det är dock mycket viktigt att inte utesluta fett från kosten då fetter är essentiellt för hjärnan och effekten av lyckohormon eftersom det skyddar de nervbanor där signalsubstanserna färdas. Ju bättre isolerade nervbanor, desto snabbare informationsutbyte. Myelin som denna isolering kallas förbättras av fetter från fet fisk, vegetabiliska oljor och olika sorters nötter.

VITAMINER & MINERALER

Det är viktigt att få i sig ett brett spann av mineraler för att göra hjärnan glad. Ett exempel på ett viktigt mineral för välbefinnandet är zink då brist på detta kan leda till humörsvängningar,

depression, minskad aptit och trötthet. Vidare är kalium ett viktigt mineral, då kaliumbrist minskar informationsmängden som hjärnan kan ta emot samt överföringen av signalsubstanter. Kalium finns bl a i frukt och grönsaker så som bananer, apelsiner, aprikoser, potatis och tomater. Även flertalet vitaminer är viktiga för våra hjärnor och vårt välbefinnande. B-vitamin till exempel, ger oss ork till att ha flera bollar i luften samt ökar vår koncen-

trationsförmåga. Men framförallt är den avgörande när det kommer till hjärnans produktion av lyckohormonerna serotonin och dopamin. B-vitamin finner vi i de flesta frukter och grönsaker samt i magert kött och många fullkornsprodukter. En varierad kost ökar chanserna att få i sig fler vitaminer och mineraler. Värt att tänka på är också att grönsaker, frukter och bär i olika färger ofta innehåller olika mineraler och vitaminer. Därför bör vi äta färgglatt, det gynnar inte bara ögat!

SOCKER

Socket kan påverka vår känsla av välbefinnande i både positiv och negativ riktning. Sockret sönderdelas snabbt till glukos, ger en energikick och höjer blodsockret vilket ökar insulinutsöndringen och därmed ger oss en ökad hungerkänsla. Efter en sockerkick blir vi dessutom snabbt trötta igen. Det frigörs också ett hormon vid namn grelin som också ökar hungern men framförallt ger ett ökat sötsug och bidrar till ett slags beroende i form av att kroppen vill ha mer. Samtidigt frigörs endorfin och dopamin, vilket ger lustfyllda lyckokänslor!



Fotograf **Milly Magnusson Javenius.**

LYCKOHORMONER

Vi kan hjälpa hjärnan på traven med att bilda belöningshormon genom att få i oss de ämnen som behövs vid produktionen eller regleringen av dessa "må bra-hormon". Lyckohormonet dopamin som ger välbehagskänslor får vi mer av genom att äta rätt. Dopamin och även noradrenalin som också inger entusiastiska känslor tillverkas nämligen i hjärnan utifrån aminosyran tyrosin. Tyrosin finns i proteinrik mat så som fisk, skaldjur, kött, ägg, baljväxter och keso.

Selen är ett annat ämne som vi får via maten och som styr vårt humör. Selenet reglerar nämligen vår dopaminhalt och skänker oss därmed lyckokänslor. Det som är bäst att äta för att få i sig selen är musslor och därefter torsk, ägg och räkor. Paranötter är också en stor selenkälla men ämnet påträffas även i svamp, vitlök, råris och oljäst!

Ett ämne som är otroligt viktigt för vårt välbefinnande är tryptofan. Tryptofan är en essentiell aminosyra som vår kropp ej själv kan tillverka, vi måste alltså få i oss tryptofan genom maten. Anledningen till att ämnet är så viktigt för vår förmåga till lycka är att det fungerar som utgångsämne vid tillverkning av serotonin och melatonin vilket gör oss lugna, glada och harmoniska. Nötter är mycket rika på tryptofan och det är valnötter som ligger i topp, men även hasselnötter och pekannötter har märkbara halter. Sojabönor är mycket tryptofanrika och ämnet finns även i alla typer av kött; nöt, fläsk, lamm, kyckling, kalkon o s v, och i fet fisk så som lax och kolja. Hårdost, exempelvis cheddar innehåller lika höga halter tryptofan som kött. Vidare återfinns ämnet i mindre mängder även i mjölk, ägg, vetemjöl, ris, tomat, banan och ananas.

CHOKLAD SOM LYCKOKÄLLA

Choklad är ett sant lyckopiller, fyllt av positiva effekter för vårt humör. Choklad innehåller liksom te det svagt stimulerande teobrominet. Chokladen innehåller också det lyckorusframkallande fenyletylaminet, samma substans som verkar vid nyförälskelse, dock i relativt små mängder och undersökningar pekar på att denna lilla mängd antagligen inte kan ge någon märkbar effekt. Dock används fenyletylaminet som byggsten vid tillverkning av glädjemolekylen dopamin och noradrenalin och ger oss därigenom chans till ökat välbefinnande. Fenyletylamin ökar även nivåerna av just dopamin och noradrenalin genom att hämma kroppens återupptagning av dessa ämnen. Även lyckohormonet anandamid förekommer i choklad i mindre mängder samt två andra ämnen som är nära besläktade med detta, vilka förstärker ämnets effekt genom bibehålla anandamidhalten då dessa systemämnen minskar nedbrytningen av anandamid.

Studier har gjorts som pekar på att chokladätning går att koppla samman med ökande nivåer av lyckohormonet serotonin samt en ökad puls och hjärnaktivitet likt den som sker vid kysar. Undersökningar där människor fått äta 45g vit eller mörk choklad om dagen i perioder om 2 månader med en månads uppehåll däremellan visar att personerna som åt mörk choklad upplever sig som betydligt piggare och mer tillfreds än under

sin uppehållsmånad. Ingen av försökspersonerna gick upp i vikt. Choklad innehåller dessutom en mängd nyttiga och livsnödvändiga mineraler. Med andra ord är choklad ett fantastiskt tillskott för vårt välbefinnande! Men icke att förglömma, att det är i kaon de goda effekterna sitter, ju mörkare choklad och högre kakaohalt, desto bättre och nyttigare!

MATENS STORA PSYKOLOGISKA BETYDELSE

Maten vi äter kan bringa oss lycka på andra sätt än de rent kemiskbiologiska, genom själva upplevelsen att äta. Halten av dopamin ökar bara genom att vi är verkligt sugna på någonting och riktigt längtar efter det. När vi väl får smaka på det känner vi ett litet lyckorus! Därför är det så härligt att få unna sig någonting riktigt gott!

Viktigt är också att verkligen smaka på maten och komma ihåg att njuta av varje tugga. Stress motverkar känslan av lycka och gör att du tappar större delen av den glada upplevelse som maten kan skänka dig!

Matupplevelser kan också medföra stor glädje blott genom associationer till lyckliga stunder eller bekymmersfria barndomsminnen. Vi människor återupplivar lätt gamla minnen bara genom smaker och lukter. Så att unna dig en barndomens glass, kanelbulle, köttbullar eller något annat som du associerar med en lycklig stund i ditt liv så kan du snart få uppleva samma lyckokänslor på nytt!

Huruvida vi blir lyckligare av att äta beror på hur och när vi äter. Om matstunden görs till något trevligt, lugnt och behagligt och vi tillåts njuta, så kommer de goda associationerna bygga på varandra och skänka lycka i en uppåtgående spiral!

SUMMAN AV KARDEMUMMAN

Det är viktigt att du äter vad du är sugen på och tillåter dig att njuta långt från alla dieters lyckoförstörande krav! Ät varierat och balanserat, utan att utesluta något, så att du får i dig alla de ämnen som vår hjärna behöver för sin funktion och produktion av lyckohormon. Ät både kolhydrater och fett i lagom mängd så att hjärnan får den energi och det skydd den behöver!

Dessutom finns det teorier om att människokroppen fungerar så att ett stort sug efter något ofta indikerar att kroppen saknar något ämne som den känner igen och vet ingår i just det du är sugen på! Har du sockersug har du antagligen för lågt blodsocker och är du vansinnigt sugen på choklad så skulle du kunna ha till exempel magnesiumbrist.

Ät sådant som väcker glada minnen och unna dig att äta sådant du är sugen på då och då, även om det anses vara onyttigt, det kan vara nyttigt för ditt välbefinnande!

Milly Magnusson Javenius

Närhet, Kärlek & Sex

Kärlek och Sex

När vi blir förälskade sker förändringar i våra hjärnors aktivitet som är mycket lika hos oss alla oavsett kön, ålder och andra skillnader. Hjärnområdena som har många dopaminreceptorer får markant ökad aktivitet vilket gör att det hela känns bra. Samtidigt ökar även halterna av den amfetaminliknande signalsubstansen fenyletylamin som ger oss en glädjekick och vällust, samt noradrenalin som gör att vi blir handsvettiga, får förhöjd puls samt att vi blir totalt inriktade på målet för våra känslor. Självklart har det förbindelse-främjande oxytocinet också en hel del med i bilden. Även hormonet Vasopressin spelar in, som också det får oss att känna lust och dragningskraft till just den vi blir förälskade i.

Könshormonerna (östrogen och progesteron för kvinnan och testosteronet hos mannen) bildar förutsättningarna för attraktion, och det är främst testosteronet som hos båda könen ger oss vår sexuella lust. Stress hämmar produktionen av testosteron och just därför minskar vår lust när vi är stressade eller om vi av själva situationen känner press. Även kvinnans produktion av östrogen blir begränsad eller helt avstannad vid allvarlig stress. Serotoninnivåerna däremot sjunker, men det är inget vi mår dåligt av i denna situation, det som händer är att vi kan få ett tvångsmässigt beteende eller känna oss osäkra, men faktum är att låga serotoninnivåer är ett måste för en ökad sexlust!



Under själva sexakten utsöndras massor av hormon; självklart mängder av oxytociner men också endorfiner. Vi kan uppnå samma endorfineffekt vid sex och kroppskontakt som när vi är ute och springer! När vi upplever en orgasm duschas vår hjärna i lycko-hormon, både oxytocin som för oss närmre vår parter och får oss att känna lugn och välmående, dopamin som ger ett lyckorus och sedan verkar lugnande och avslappnade, och även massor av endorfiner som får oss att känna glädje och lindrar smärta. Just därför är en orgasm inte dumt alls för att uppnå en stund av starkt välbefinnande!

Viktigast av allt, för att må bra av kärlek och sex, är att känna efter inifrån och göra precis det som känns rätt, och enbart det vi verkligen vill, samt att befinna oss i nuet och njuta av dessa härliga situationer när de väl inträffar!

Foto: Andreas Rosenberg

Närhet & beröring

När vi rör vid varandra utsöndras hormonet oxytocin som främjar lugn och ro inom oss. Oxytocin omnämns ofta som beröringshormon eller lyckohormon, och det är precis vad det är! Ämnet utsöndras vid beröring och får oss att må bra! Oxytocin frisätts vid öm beröring och kroppskontakt av det kärleksfulla slaget hos alla människor, oavsett ålder och kön. Dock har det visat sig att kvinnor är något mer benägna att uppleva beröringens positiva effekter eftersom östrogen, som är det kvinnliga könshormonet, ökar hudens känslighet. Faktum är att närhet är otroligt viktig för vårt välbefinnande, alla människor har ett behov av kärleksfull beröring!

När någon rör vid vår hud aktiveras nervfibrer som sänder signaler till hjärnan. Där sker tolkningar och omkopplingar som sedan aktiverar nervsystemet och de hormoner som får oss att känna lugn och tillfredsställelse, främst oxytocinet. Dessutom aktiveras en rad andra funktioner så som att känsligheten för smärta minskar, näringsupptaget effektiviseras och läkningshastigheten av sår fördubblas. Samtidigt sänks blodtrycket, pulsen, och likaså halterna av stresshormonet kortisol. Kroppslig närhet hjälper oss alltså att minska på stressen! Oxytocinet befrämjar nära relationer, vilket är det som spelar in både i relationen mamma-barn och i kärleksrelationer, och det har bevisats att oxytocin gör oss mer kärleksfulla och mindre benägna att bråka! Det gör oss vänligare mot varandra, minskar fientlighet, gör oss mer sociala och nyfikna på varandra. Ett bra förhållande, oavsett om det handlar om familj, vänskap eller kärlek bygger ofta på höjda nivåer av oxytocin då personerna i fråga umgås.

Beröringen påverkar vårt centrala nervsystem till strukturen och balanserar därmed våra halter av olika hormoner. För vuxna är förändringarna tillfälliga. Ett barn formas för resten av livet. Det är till och med så att barn inte överlever utan närhet och beröring. Dels skänker det den trygghet som är så otroligt viktig för barnets framtida psykiska hälsa, men framförallt reglerar det näringsupptaget i den utsträckning att ett barn inte överlever om den livsviktiga beröringen uteblir helt. Även om barnet äter ordentligt kan dess kropp inte ta upp några näringsämnen.

Oxytocinet får vi genom all slags beröring, allt från en vänlig klapp på axeln till kramar och massage. Det finns undersökningar på att 6-sekunders-kramar ger maximal effekt! Men även de korta varianterna gör nytta, så se till att kramas mycket! Oxytocin frigörs också i mängder när en mamma ammar sitt barn, det är en njutningsfull, lugn och harmonisk stund för dem båda. Även att hålla i ett litet barn eller bara stryka någon över ryggen kan ge båda parter sköna upplevelser, så länge det inte ses som en närgången och obehaglig överraskning naturligtvis.

Vårt ansikte, våra händer och fötter är några av de ställen som är allra tätast med beröringsreceptorer och som därmed är mest känsliga för beröring. När vi rör vid dessa områden får vi ett extra stort oxytocinpåslag, som gör att vi känner stort välbehag. Att massera sina egna fötter och händer kan även i ensamma stunder få dig att må riktigt bra! Vattendroppar är också beröring och även värme framkallar oxytocin, därför kan ett långt varmt bad, dusch eller en varm vetekudde eller värmeflaska ge dig liknande oxycytosineffekter som vid kroppslig beröring. Likaså kan våra keliga husdjur försätta oss i detta avslappnade, sköna tillstånd av välbefinnande.



Foto: Andreas Rosenberg

INTERVJU MED OLLE WALLER:

En snöig förmiddag i februari ringer jag upp Olle Waller i sitt hem i Stockholm för att få lite klarhet i kärlekens och sexets inverkan på vår lyckokänsla. Olle är sexualupplysare och handläggare på Lafa till vardags, och jobbar mycket med föreläsningar och genusfrågor för ungdomar. Mest känd är han från TV-programmet "Fråga Olle" på kanal 5. Han säger till mig före intervjun att han inte är någon expert på just biologi, men Olle har många kloka tankar och åsikter att dela med sig av! -och på området sex är han ju trots allt en expert!

Kan kärlek och närhet göra oss lyckligare?

Ja absolut, sex fungerar som en bekräftelse på närhet och intimitet. Men framförallt själva förälskelsen frigör positiva hormoner!

Så vad är det då som händer i kroppen som får oss att känna välbefinnande?

Jag är ju ingen expert på biologi, men bland annat är beröringshormonet oxytocin inblandat. Oxytocin utsöndras vid all form av kärleksfull eller vänlig beröring; när en mamma ammar sitt barn, vänner emellan, vid kramar och massage. Vi människor har ett beröringsbehov och det är viktigt att vi tillgodoser detta behov. Det får oss att må bra! När det gäller kärlek och sex frigörs även dopamin och serotonin. Jag anser att det är närheten och banden mellan människor som skapar lyckan, både för att det blir som en slags trygghetsbekräftelse och för att det är trevligt och känns bra i kroppen.

Kyssar är också något som uppfattas som otroligt intimt av oss människor, det är verkligen något starkt och djupt, en kärleksförklaring, en bekräftelse. Ta filmen Pretty Woman till exempel, där sparar Julia Roberts kyssarna till den som verkligen betyder något när sex är något hon kan göra med vem som helst. Kyssar kan vara mycket djupare än sex och vid en sådan kyss frigörs massor av positiva hormoner!

Kan själva sexakten öka vår lyckokänsla?

Vid sexuell upphetsning ökar pulsen, andhämtningen och blodgenomströmningen genom huden vilket ger en behaglig känsla och det är massa hormon inblandat även här. Men om man mår bättre av sex är väldigt individuellt och har väldigt mycket med situationen att göra. Det beror helt och hållet på vad man associerar till och vilka förväntningar man har. Man ska akta sig för att ha för precisa förväntningar om hur allting borde vara, det kan skapa problem och oro. Det är lätt att man glömmet bort att känna efter och njuta av det man ser, känner och hör. Det fungerar som en kåthetsspiral brukar jag säga, d v s man blir kåt på den andres upphetsning och det bildar en positiv spiral av härliga känslor!

Men sex behöver nödvändigtvis inte få alla att må bättre i alla lägen, det finns många stressfaktorer som istället kan förstöra, och rädsla hämmar också de positiva känslorna. Vi alla föds med förmågan till orgasm och erektion (mannen blir hård) eller lubrikation (kvinnan blir våt), men dessa funktioner är ju ingenting som det lilla barnet har någon glädje av. På precis samma sätt behöver inte alla människor känna att det är något som är viktigt för deras välmående.

Sen är det också så att det är mycket individuellt vad man tänder på naturligtvis, alla blir kanske inte lyckliga av romantiskt, lugnt sex, man och kvinna insvepta i vita lakan under bar sommarhimmel. För många uppnås de positiva känslorna med någon av samma någon annan form av fetisch. av vår kultur och av samhället, ska känna; skam, ångest och må Men det som sågs som sjukt för normalt och fritt från skam och dras. Viktigast av allt är att vi har vi ska lyssna på, jag brukar säga eller "naturlig" sexualitet. Biologin den sociala biten gör att frågor Man ska gå på det som känns rätt

“Sex fungerar som en bekräftelse på närhet och intimitet. Men framförallt själva förälskelsen frigör positiva hormoner!”

kön eller genom BDSM-lekar eller Vi är också väldigt påverkade det bestäms ofta utifrån vad vi dåligt inför och vad som är okej. hundra år sedan kanske är helt ångest idag, inställningen förändring egen inställning till sex som att det inte finns någon "normal" är en sak, men fostran och hela kring sexualitet ses på olika sätt. för att få bästa utdelning!

Ett annat exempel på hur sex

let för välbehag är gräl. Många börjar gräla efter drygt ett år i ett förhållande för att sexlivet försämras, men det är helt normalt, i betydelsen vanligt förekommande, efter de 400 första dagarna går sexfrekvensen ner, och det är så det är. Men då ska man inte börja anklaga varandra, att gräla ökar ju inte sexlusten. Fokusera på att göra annat tillsammans istället!

felaktigt kan skapa obehag istället

Så vad säger du, är sex, kärlek och beröring ett bra sätt att bli lyckligare ?

När man pratar om sex och kärlek som en lyckofaktor kan det också kännas kravfyllt vilket hämmar de positiva känslorna eftersom det är så kopplat till "det perfekta, lyckliga förhållandet", och så är det sällan. Men det är bra att hålla igång en lust och en sensualitet och då ska man inte glömma sex med sig själv! Onani är ett fantastiskt sätt att i lugn och ro utforska och frigöra positiva hormoner, utan några tyngande krav. Men så ska man inte heller enbart koppla kroppslig njutning till sexuell handling, det kan också handla om sådant som närheten då man håller i ett litet barn. Kärleken kan vi inte direkt bestämma när den ska komma, den bara kommer som en härlig överraskning. Men jo, visst mår vi bättre av kärlek, närhet och beröring!

Milly Magnusson Javenius

Vilseledande Lycka

I dagens samhälle har vi blivit så beroende av den eviga strävan av att alltid behöva må bra och vara lyckliga. Vi är så upptagna med att uppnå det lyckliga tillståndet som vi fantiserar om, att vi missar guldkornen i vardagen. En del av oss tar då till något som man skulle kunna kalla hjälpmedel för att uppnå en falsk lycka, en illusion av den verkliga lyckan. Vilseledande lycka kan bland annat vara narkotika, alkohol och nikotin.

Det finns en hel del medel vi tar till för att uppnå den vilseledande lyckan, som gör att vi slutar se och uppskatta den lycka som vardagen har att erbjuda oss. Ofta skapar man sig ett beroende eller ett missbruk till sin last. Många tror att missbruk och beroende är synonymer till varandra, men det finns en märkbar skillnad på ordens betydelse. Ett missbruk är när man gång på gång ställer till saker för sig själv på grund av en drog eller ett beteende. Det går ofta att bryta ett missbruk genom att man får se de negativa konsekvenserna för sitt handlande, svart på vitt. Ett beroende är annorlunda; när man är beroende så påverkas hjärnan så pass mycket av själva drogen att den förändras på ett avgörande sätt för oss, enbart den egna viljan räcker inte längre för att styra intaget.

Alkohol inverkar på oss som en berusning. Vad är det då som händer? Jo, den alkohol som finns i kroppen och har passerat levern och som är på väg ut i kroppen med blodet tar sig ganska lätt in i hjärnan. I hjärnan påverkar alkoholen hjärnans funktion genom att störa signalerna mellan nervcellerna. En av signalsubstanserna som påverkas i hjärnan är dopamin, vilket fungerar som ett belönings-system som bland annat utsöndras när vi mår bra. När vi har alkohol i kroppen fungerar inte hjärnan som den ska och dopamin frisätts när balansen rubbas, det är det som till en början får oss att må bra. Fortsätter man att dricka mår man däremot oftast inte lika bra då effekten blir motsatt och kroppen inte längre reagerar på dopaminet. Reaktionsförmågan blir sämre och trötthet infaller, avståndsbedömningen blir svårare och du ser sämre i mörker. Vid väldigt höga promillehalter, det vill säga när du intagit mer alkohol i kroppen än vad du själv klarar av, slås den delen i hjärnan som har hand om minnet och omdömet i princip ut och du har inte längre någon kontroll. Alkohol hämmar melatonin i kroppen vilket gör att vi sover sämre och får svårare att hantera stress.



Det är serotonin, dopamin och endorfiner som står för lustupplevelsorna. För låg halt av serotonin kan ibland ge upphov till depressioner. Då halter av serotonin tillförs hjärnan brukar symtomen lindras. Men varifrån kommer egentligen serotoninbristen? På den biokemiska nivån skulle man kunna anta att det beror på störningar i kroppens kemi, eventuellt på grund av missbruk, felaktig kost eller vissa genetiska programmeringar. Ofta behandlas depressionen genom medicinering med antidepressiva medel, men erfarenheter visar att patienter mår bättre av medicineringen, men faller tillbaka i depressionen så snart den upphör.

Hur fungerar narkotika och hur skapas ett beroende av det? När man tar en drog frigörs serotonin i hjärnan vilket gör att man oftast mår oerhört bra. Men när man tagit drogen ett antal gånger har man förstört kroppens normala förmåga att producera serotonin. Har man förlorat den förmågan börjar man snart må dåligt utan dosen av narkotika och man måste ta den för att döva sin ångest. Bieffekterna av detta är oftast att man skadar det egna systemet desto mer och till slut kan man bara producera serotonin med hjälp av drogen för att må bra. Dessutom medför ett regelbundet intag av droger att hippocampus krymper, vilket leder till en minskad nytillverkning av hjärnceller i hjärnan som kan reglera vårt välbefinnande.

Narkotika har en stor inverkan på oss såväl fysiskt som psykiskt. Det finns en del droger som ger ett psykiskt beroende med effekter som upprymdhet och lugn, dessa känslor är väldigt eftertraktade i dagens samhälle av ständig stress och hets. Som följd av missbruket finner man bland de fysiska effekterna en förändring i ämnesomsättningen. Slutar man att använda drogen kan man få andra fysiska symtom så som kramper, hjärtklappning eller svettningar.

Varje gång man använder sig av narkotika så strävar man efter den effekt man fick första gången man använde sig av det, trots att man aldrig kan nå samma nivå igen.

Vi vet alla att rökning skadar, det står bland annat klart och tydligt på cigarettförpackningarna. Det är själva nikotinet som skapar beroendet av cigaretterna, och även snus och lightcigaretter innehåller tillräckligt mycket nikotin för att skapa ett beroende. Det finns en viss koppling mellan rökning och stress då rökningen hämmar melatonin i kroppen vilket i sin tur leder till att vi sover sämre och får svårare att hantera stress. Även rökning frisätter dopamin; när man får i sig nikotin som ständigt ser till att dopaminet utlöses skapar belönings-systemet sig ett nikotinberoende. Rökare försöker att röka regelbundet just för att hålla nikotinet i kroppen på en jämn nivå. Det tar inte många timmar innan man märker av abstinensen om man bestämt sig för att sluta. Besvären består bland annat av irritation, orolighet och sämre koncentrationsförmåga. Man inbillar sig att nikotinintaget är en befrielse och ser fördelen med att bli av med den starka nikotinabstinensen, trots att nikotin ökar riskerna för cancer, infertilitet, impotens, hjärtinfarkt med mera. I och med

detta starka beroende är det väldigt svårt att sluta röka, risken för återfall anses vara lika stor som för de som tar kokain och heroin.

Alkohol, narkotika och nikotin upplevs oftast som positivt för användaren men gör faktiskt mer skada än nytta på vår kropp och vårt psyke. Människor tar till dem som hjälpmedel för att uppnå en tillfällig känsla av välbehag – en

känsla som ofta är väldigt kortlivad. Glädjekurvan som skapas när vi intar ett preparat dalar efter ett tag och resulterar i förödande konsekvenser av abstinens. Fokuset hamnar på alternativa metoder och genvägar för att uppnå lyckokänslan – en jakt som innebär en ond cirkel då det undermedvetna börjar associerar lycka och glädje med intag av de ovannämnda substanserna. Plötsligt har man satt kriterier för lyckokänslan och därigenom

minskat sina förutsättningar för att faktiskt kunna uppleva den då man inte längre är lika mottaglig för alternativa lyckokällor i omgivningen. Tänk till en extra gång innan du väljer att komma i kontakt med beroendeframkallande ämnen som gör skada på vår kropp; lycka och lust kan du uppleva på naturlig väg exempelvis genom extrem-sporter, kreativa uppgifter, utmanande arbeten eller förälskelse som alla i mer eller mindre utsträckning ger samma endorfin-, serotonin-, och dopaminkick som alkohol, narkotika och nikotin!

Linnéa Larsson

Psykologiskt
perspektiv

Tänk dig lycklig

"All kraft kommer inifrån och står därför under vår kontroll" Robert Collier

Det sker utan tvivel mycket i kroppen när vi är lyckliga. Hormoner bildas, signaler skickas ut, och vi får en känsla av välbefinnande. Men det som från början sätter igång dessa processer handlar först och främst om vad som händer i våra tankar på det psykiska planet. Attityden till den egna omgivningen och de värderingar vi har byggt upp påverkar hur vi uppfattar olika situationer. Påverkas vi positivt eller negativt och i så fall varför?

Den psykologiska lyckan är baserad på väldigt individuella uppfattningar. Ställ dig själv och några personer i din omgivning frågan; Vad är lycka för dig? Du lär upptäcka att svaren inte är det samma hos alla individer, vi tycker om olika saker och uppfattar vardagen på olika sätt. Lycka för mig behöver inte vara samma sak som lycka för dig. Därför är det svårt att sätta ord på vad lycka är rent psykologiskt eftersom alla har en egen bild av vad lycka är.

Inom psykologin finns det fem olika perspektiv på lycka; beteendeperspektivet, det humanistiska perspektivet, biologiska-, kognitiva- och det psykodynamiska perspektivet. Det kognitiva perspektivet handlar om hur vi ser på livet och tillvaron. Det psykodynamiska berör däremot våra känslor, erfarenheter och huruvida vi är positiva eller negativa i våra tankegångar. Lyckokänslan ska dock inte blandas ihop med vårt humör och våra sinneskänslor. Vi kan vara på dåligt humör men fortfarande vara lyckliga. Humöret ändras hela tiden och påverkar vilka beslut vi

tar. Men ju oftare vi har positiva känslor, desto jämnare blir humöret. Förutsättningarna för ett lyckigare liv ökar därmed och vi mår helt enkelt bättre.

Men varifrån kommer alla negativa tankar? Går det att ändra sin inställning och vända det till något positivt? Svaret är att det går. Det kräver övning, men det är fullt möjligt. Du kan börja fysträna dina sinnen redan idag och lyfta ditt tänkande till en helt ny nivå. Att tänka i vissa banor är en vana vi inte reflekterar över. Genom att bryta dessa vanor kan vi medvetet styra hur man ska reagera, och på så vis göra oss själva lyckigare. Vi har många negativa tankar som egentligen skulle kunna vara positiva. Det gäller bara att hantera det negativa på rätt sätt och inte göra det värre än det är. Oftast fungerar det inte att bara smita undan för att minska ångesten. Detta kan istället få motsatt effekt och snarare förstora problemet än att minska det. Istället bör man konfrontera sin ångest och vara kvar i det tillståndet tills man bevisat motsatsen. Det är viktigt att kunna acceptera saker som de är och inte bara se det som ett problem. Istället kan man försö-

ka koncentrera sig på det som är positivt och förstärka det, för att på så vis dämpa det som skulle kännas negativt. Lyckan sitter helt enkelt i huvudet!

Vem har sagt att misstag och felsteg är dåliga? Kanske känns det hemskt i just den stunden de sker och lång tid efteråt. Men det beror helt på hur man tolkar det, man kan till exempel bli arg, ledsen, frustrerad, sårad och känna

djup ångest. Detta minskar lyckan och glädjen. Men för att motverka att sjunka ner i det negativa, kan man välja att se något positivt i varje "dålig" sak som händer. Tänk inte: Nej, hur kunde det bli såhär? Tänk istället: Vad kan jag lära mig av det här? Att komma över problem ger ny energi att gå vidare om man hellre väljer att se det som lärdomar. Sätt problemet i ett större perspektiv; vilken betydelse kommer det ha i framtiden?

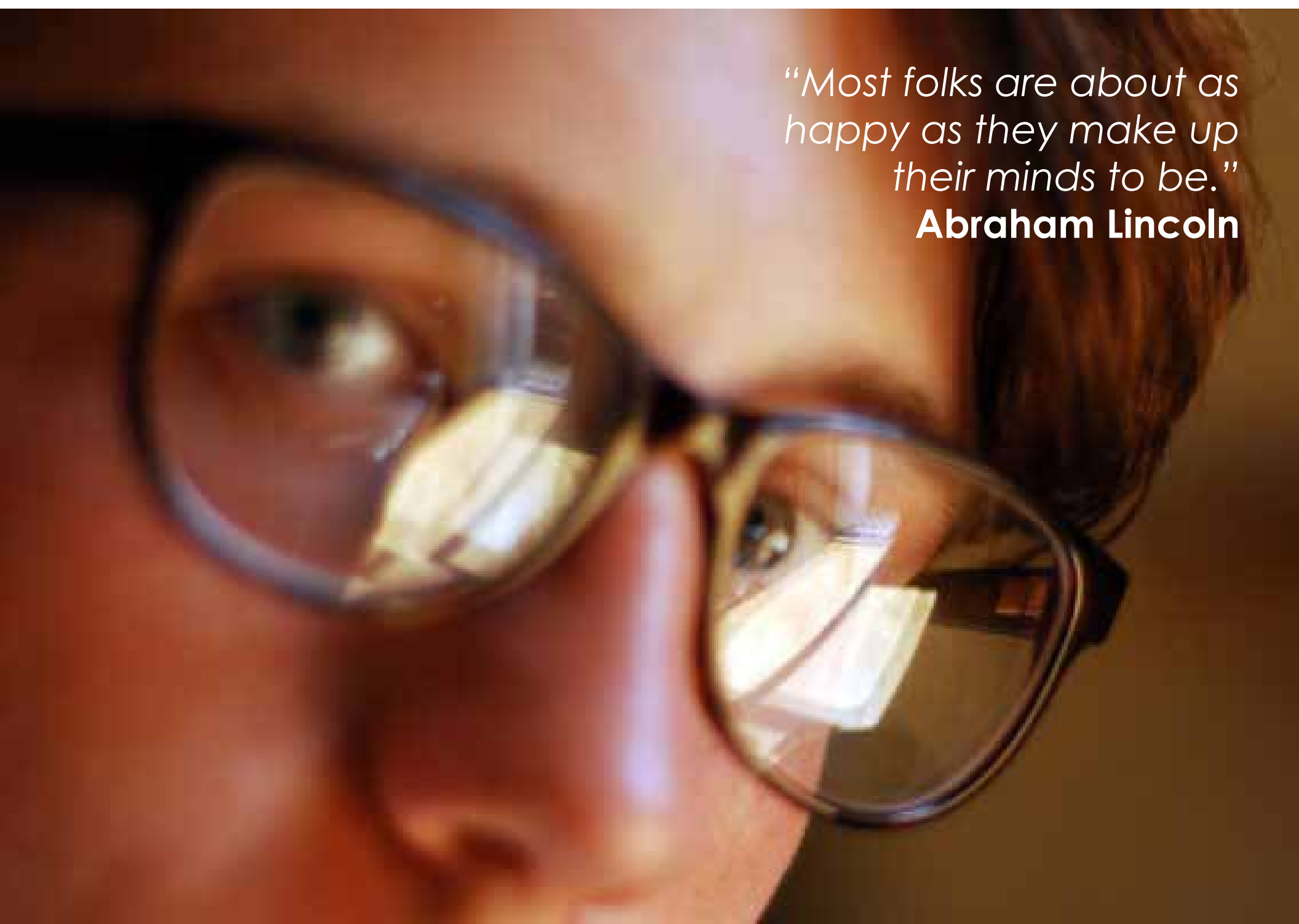
God psykisk hälsa är beroende av ett sammanhang i tillvaron, av mening och begriplighet, men även kontroll. Vi människor har en medfödd vilja och den är fri att användas. Precis som du kan välja hur du ska se på situationer och människor, är det också upp till dig att välja hur du ska se på dig själv och på vilket sätt du vill utveckla din personlighet. Personligheten formas av allt runt omkring såväl som uppväxt och erfarenheter. Genom att hantera dina tankar kan du påverka den du vill vara och på så sätt uppnå en större självtillit.

Hur lycklig man är beror framförallt på en själv. Hur vi tänker och hur vi agerar skapar de förutsättningar vi har för att känna olika känslor. Man har sig själv att lita till och en bra relation till sig själv är oerhört viktigt i jakten på lyckan. Men räcker det? En viktig del på vägen till välmående är också relationen till andra och att kunna känna trygghet. Människan är och har alltid varit ett flockdjur. Instinktivt vill vi leva i flock och känna tillit till andra människor. Att säga att "jag klarar mig själv", är därför inte helt sant. Det må vara möjligt att överleva, men att vara lycklig under tiden är en helt annan sak. Det är en trygghet att våga lita på andra och att ha någon att prata med gör att man kan få ut dåliga känslor och känna att någon lyssnar. Dåliga erfarenheter kan påverka hur vi känner inför andra. Kanske har man blivit sviken

för många gånger, eller aldrig riktigt haft någon att lita på. Det är då viktigt att inte hålla kvar för mycket vid det som varit, utan istället blicka framåt. Alla är vi olika och efter regn kommer solsken. Samtidigt bör vi inte tänka och tråna för mycket efter det vi inte har, då detta i sig kan skapa oro och ångest. Det finns här tekniker att ta till för att lättare ta vara på nuet. Mindfulness är en sådan strategi som blir allt populärare, som hjälper oss att stan-
na upp och uppskatta det vi har.

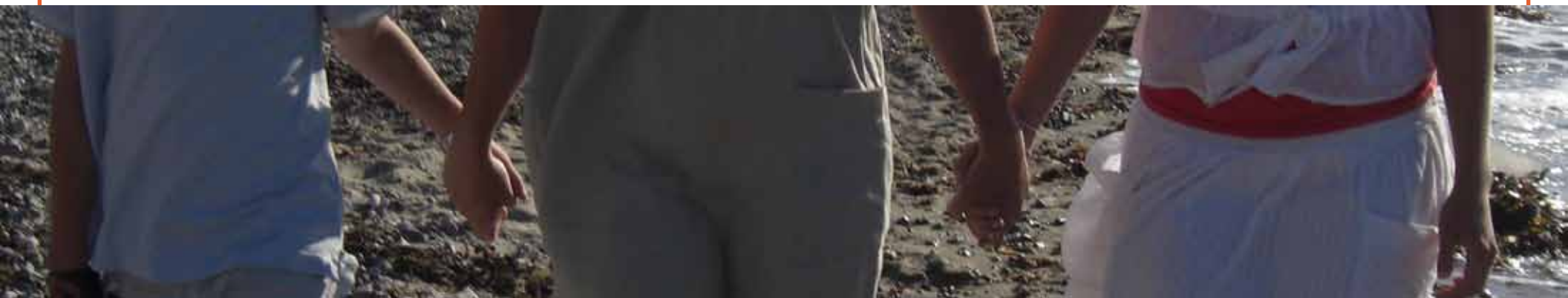
Det är omöjligt att alltid vara lycklig och tur är väl det, för hade vi varit konstant lyckliga så hade vi inte vetat vad lycka innebar. Utan kontraster existerar ingenting och hur skulle vi då veta att det finns någonting som känns som lycka? Att längta efter något och inte ta det för givet gör att vi uppskattar det ännu mer när vi väl når fram. Olika förutsättningar sätter gränsen till när vi blir lyckliga. Därför kan vi inte jaga lyckan, men vi kan däremot sträva efter den. Ju mer vi fokuserar på att försöka vara lyckliga, desto lättare är det att missa den verkliga innebörden av vad det egentligen innebär att vara lycklig.

Sara Gibbrand & Linnéa Larsson



"Most folks are about as happy as they make up their minds to be."
Abraham Lincoln

Relationer



I dagens individualistiska samhälle är idealet att vara självständig och att inte vara beroende av andra. Vi lever i en samhällstradition där unga förväntas påbörja frigörelsen från deras familjer i tidig ålder genom att sommarjobba, flytta hemifrån i samband med universitetsstudier för att i vuxen ålder viga sin tid åt självförverkligande egenintressen. Ordspråket "Ensam är stark" har genomsyrat vår livsstil, men innan vi väljer att prioritera våra sysselsättningar framför människor i vår omgivning är det viktigt att ha i åtanke att vi till naturen är sociala varelser som behöver varandra för att må bra och kunna känna gränslös lycka.

Sociala relationer är olika viktiga för olika människor. Alla mår bra av sociala kontakter men vissa är mer beroende av kontakt och närhet än andra. Faktum är att vi människor är flockdjur och är biologiskt anpassade till att leva tillsammans, hjälpas åt och forma en gemenskap. Vi skapar den så viktiga tryggheten och säkerheten genom att vara tillsammans och känna tillit till varandra.

Vår sociala kontakt kan anta många skepnader; det kan röra sig om en relation i ett kärleksförhållande, till vänner, släktingar, arbetskollegor och husdjur. Är en relation god resulterar det i en god hälsa. Att umgås, prata, dela känslor, upplevelser och skapa minnen tillsammans med andra människor ger upphov till positiva tankar. Likväl kan mötet med andra människor förmildra negativa tankar vid t ex dödsfall, skilsmässor och depressioner då vi har lättare att ta oss igenom motgångar om vi känner stöd, förståelse och uppmuntran från andra. Inte minst visar forskning på att kroppskontakt kan ha en positiv inverkan på hälsa.

Studier har visat att fysisk kontakt skapar trygghet hos både barn och vuxna. Att små barn blir lugna och trygga av nära kontakt med vuxna samt att detta är en förutsättning för att barnet ska utvecklas normalt och få en god

psykisk hälsa. Man talar om en kritisk period i de tidiga småbarnsåren då det är enormt viktigt för barnet att få trygghet, närhet och kärlek. I avsaknad av dessa faktorer kan det uppstå emotionella men som blir mycket svåra att reparera senare i livet.

Forskare har noterat att barnhemsbarn som inte fått omvårdnad och fysisk kontakt har blivit deprimerade, sjuka, fått tvångsmässiga beteenden och t o m avlidit.

Som vuxen och ensam är det möjligt att överleva, men att spendera ett liv isolerat från den sociala sfären må bra är inte möjligt. Det beror bl a på må-bra-hormonet oxytocin som spelar en av huvudrollerna i våra relationer till andra. Hormonet utsöndras vid all slags beröring och kroppskontakt, från en nätt klapp till en varm kram. Dessutom finns det studier som pekar på att enbart vänliga ord, leenden och vänskapligt, icke-fysiskt umgänge kan utlösa detta hormon. Hormonet gör oss inte bara lugna, välmående och mindre stressade. Det gör oss också mindre fientliga och mer sociala, det knyter band mellan oss, stärker våra relationer, gör oss mer kärleksfulla, omtänksamma och skänker en känsla av trygghet. I tidig ålder är oxytocinet livsavgörande. Brist på oxytocin i vuxen ålder kan medföra psykisk ohälsa så som nedstämdhet och depression. Rent biologiskt är det oxytocinet som är både orsaken till och effekten av våra goda relationer. Ur detta perspektiv är även ett vänskapligt husdjur en god vän som ökar vårt välbefinnande när vi får vara nära och känna kärlek.

Goda relationer av olika slag ökar alltså vårt välbefinnande, men en förutsättning för att ha goda relationer till andra är att ha ett sunt förhållande till sig själv. Att acceptera, älska, kompromissa och visa ödmjukhet till oss själva är lika viktigt som i vår relation till omgivningen.

En god relation till oss själva innebär en god självkänsla och ett starkt självförtroende. Dessa egenskaper är lätta att förväxla fast att deras definitioner skiljer sig.

Självförtroende är nära sammankopplat till prestationer; d v s hur mycket man tror att man kan klara av, vilket kan variera beroende på situation och dagsform. Självkänsla handlar om hur man ser på den man är, med både sina starka och svaga sidor. Har man en bra självkänsla påverkas man inte lika mycket av vad andra tycker och tänker om en, utan man har accepterat det faktum att alla ens egenskaper inte faller alla i smaken.

Dock hänger ofta självkänslan ihop med det självförtroende du utstrålar. En del människor ger sken av ett överdrivet självförtroende för att skydda sin många gånger dåliga självkänsla.

Att vi alla besitter brister är ett faktum vi måste acceptera. Alla har vi någon form av komplex, men att fokusera bort från dem, och se till de delar eller egenskaper hos oss som vi istället tycker om, stärker vår självkänsla och det självförtroende vi utstrålar. Det hjälper också andra att lägga fokus på våra bästa sidor. Om vi älskar oss själva blir vi också mer älskvärda!

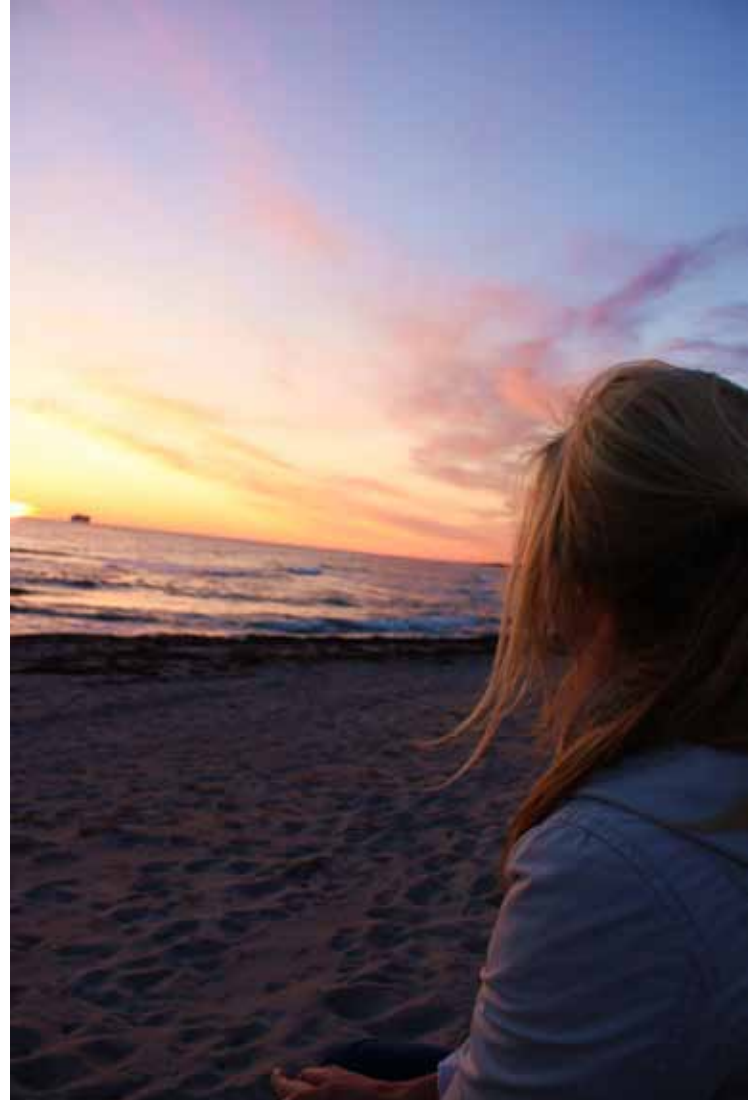
Liksom en starkare självkänsla gynnar våra sociala relationer, kan även våra relationer till andra stärka vår självkänsla och vår självutveckling. Detta i samband med att vi får bekräftelse och att vi kan ta lärdom av andras reaktioner utifrån våra handlingar.

Överhuvudtaget är de sociala behoven hos oss mycket stora. Tillsammans med vänner, familj och andra människor i vår omgivning skapar vi minnen med hjälp av den tid tillbringar tillsammans. Det sker ett utbyte av leende men också av sorg som stärker tilliten och tryggheten oss emellan. Därmed inte sagt att vi nödvändigtvis behöver hitta någon att leva hela livet tillsammans med, men vi behöver ett socialt kontaktnät för att kunna dela med oss av oss själva men även kunna ta del av andra. Goda relationer, i alla dess former, ger oss mycket tillbaka och spelar en viktig roll i vårt välbefinnande.

*“Lyckan är lik en parfym;
vi kan inte stänka den på
en annan utan att ett par
droppar faller på oss själ-
va”* **William Shakespeare**

Milly Magnusson Javenius, Sarah Hammoura & Linnéa Larsson

Foto: Andreas Rosenberg



Mindfulness

Njut av stunden



“Life is what happens to you while you’re busy making other plans.” John Lennon

Alla har vi stunder där vi mår bra, känner inre lugn och är närvarande i stunden. Men den sinnesstämningen är svår att upprätthålla i det hastiga tempot vi lever i, där prestation, effektivitet och framgång har kommit att bli det centrala i våra liv. Vår strävan efter att leva upp till de yttre liksom inre förväntningarna och kraven har resulterat i att vi ofta söker oss mot framtiden i en förhoppning eller ängslan, där vi låter oss slukas av frågeställningar och fantasier om vilket hus vi ska köpa, kärleken vi ska möta, arbetet vi ska etablera oss själva inom och de eventuella motgångar vi ska vara starka nog att bemöta. Funderingar som präglar vårt dagliga tänkt stjäl fokus från medvetenheten om nuet och stunden, oss själva och omgivningen. Istället för att bara vänta på en destination någonstans i periferin, måste vi lära oss att vara närvarande och njuta av resan dit. Potentiell lycka finns överallt omkring oss, den ligger bara oupptäckt i väntan på att vi ska möta verkligheten, landa i nuet och vilja hitta den.

VAD ÄR MINDFULNESS?

Mindfulness är en meditationsteknik som har sina rötter i österländsk filosofi som understryker vikten av att kunna vara uppmärksam på nuet, observera och känna omsorg för oss själva och vår omgivning samt att ta vara på varje ögonblick som livet har att erbjuda. Framgång som motgång, mindfulness är ett förhållningssätt som hjälper oss att se det goda i livet och att bemöta svåra situationer med så lite stress och möda som möjligt.

Det centrala begreppen inom mindfulness är sinneshärvaro - att befinna sig i stunden såväl fysiskt som psykiskt när vi hör, ser, luktar, smakar och känner. Det kan vara att känna tuggmotståndet i maten vi tuggar på, känna solens värmande strålar mot huden eller kanske reflektera över känslan av tandborsten mot tandköttet morgon och kväll. Uppmärksammar vi våra sinnesintryck påverkar vi våra tankar, känslor och handlingar. Genom att reflektera och ta kontroll över nuet kan vi således hjälpa oss själva att styra våra liv.

VARFÖR MINDFULNESS?

Genom att vi är lyhörda över våra sinnen som fungerar som antenner och tar in information om hur vi egentligen mår, får vi en bättre kännedom om kroppens signaler. Förmågan att känna efter och kunna tolka kroppens signaler kan likaledes förbättra vår sömn då vi lär oss att lägga oss när vi känner av trötthet, trots att det kan bryta mot våra vardagsrutiner med inplanerade kvällsaktiviteter och TV-program. Vi lär oss stanna upp och sätta ord på våra känslor, och genom detta minskas automatiskt stress- och orosnivån. Vi blir mer avslappnade, lugna och klarar lättare av att hantera utmaningar. Tålmodet förbättras vilket lär oss att reflektera kring det som händer. Därmed kan vi också fatta klokare beslut, bli kreativare och mer effektiva.

Förutom att höja vår sinnesnärvaro innebär mindfulness en ökad glädje och harmoni. På så vis hinner vi ta vara på sånt vi annars missar; att leva och att uppskatta det vi har. Vi blir mer kärleksfulla samtidigt som självskikten hos oss minskar. Och att sätta sig själv och andra i ett betydelsefullt sammanhang gör inte bara dig gladare, alla mår vi bra av att känna oss meningsfulla. Du är här just nu, och det betyder något.

Hur Mindfulness?

Att närvara i nuet kan låta enkelt, men mindfulness som förhållningssätt är sällan medfött och faller sig inte naturligt för alla. Liksom alla andra färdigheter vill det till att du som individ har en vilja och motivation, tar ett

initiativ, går från tanke till handling och tränar regelbundet på tillämpningen av mindfulness i din vardag. Låt det ta sin tid, det är en förmåga som kommer inifrån. Det må kräva tålmod och innerligt engagemang, men det är också mödan värt då du bär det med dig livet ut.

Det främsta och effektivaste sättet att träna upp sin mindfulness är genom mental träning, meditation. 10 minuter dagligen av denna koncentrerade träning där du stannar upp i vardagen, kopplar in ditt undermedvetna, låter dina känslor samspela med dina erfarenheter och att bara iaktta vad som sker i din kropp kommer att göra dig mer uppmärksam på dig själv och din omgivning. Genom att göra meditationen till en vana, kommer det psykiska tillståndet lättare att kunna bevara lugnet och harmonin även under stunder där du inte mediterar.

Vetenskapliga studier har med hjälp av magnetrontgenkameror visat att mindfulness och meditation ökar aktiviteten i den främre vänstra hjärnhalvan; i frontalloben som reglerar lugn och positiva känslor. Buddhistiska munkar har till exempel genom undersökningar visat sig ha väldigt hög aktivitet i denna del av hjärnan.

ÖVNING: Nästa gång du är ute och går. Stanna upp och ta ett djupt andetag. Känn den friska luften sprida sig genom lungorna. Känn vinden blåsa i ditt hår. Hur känns det? Lyssna till dina fotsteg när du går, dina andetag, ljuden omkring dig. Titta på det du går förbi och se allt det vackra som faktiskt finns där. Reflektera över färger, former och mönster i naturen. Men framförallt, njut av att just du är just där i just den stunden.



Hämtat ur Mindfulness - Ola Schenström

SE PÅ HIMLEN

Färgskiftningar och förändringar som sker på himlen från stund till stund finns alltid tillgängliga för den som vänder blicken uppåt.

FÖRSLAG TILL INTENTION: Min intention är att se och bli mer medveten om vad som pågår runt omkring mig hela tiden.

ALTERNATIVT FÖRSLAG: Min intention är att se fler och fler nyanser i det jag betraktar. Bara se på himlen, förslagsvis på morgon, middag och kväll så ofta du vill. Lagg märke till alla färgnyanser, olika skatteringar av ljus, formationer på moln med mera. Lagg märke till eventuella kroppsliga sensationer, känslor och tankar när du bara ser på himlen.



*Sarah Hammoyera &
Sara Gibraud*

Vad gör dig lycklig?



LARS 67

Jag är lycklig hela tiden! Jag som har det så bra, varför skulle jag inte vara lycklig? Jag är ju pensionär och allting, och nyklippt är man också, kommer direkt från frisören. Jag behöver ingen annan lycka! Att resa gör mig såklart också lycklig, både till storstan och till solen.



ERIK 17

Vänner. Hmm... Svår fråga nu när jag är så trött på morgonen. Men kärlek, familj. Alla människor tillsammans! och musik!



LOUISE 15

Att vara ute i stallet och att vara med min familj och så.



JONNY 18

Att göra saker som andra säger till mig är ogenomförbara! som det engelska citatet: "The greatest pleasure in life is doing what other people say you cannot do."



HENRIK 51

Det är så trivialt som bra väder, eller om man hör en bra låt på radion, då blir jag på gott humör! jag blir glad när man möter glada människor, som till exempel när man kommer in i en butik, eller när en glad kommer in här på fiket. Det är de enkla grejerna som gör det!



HANNA 29

Det är mycket! Just nu min familj och att jag fått en son som nu är ett år gammal, så det händer en massa grejer hela tiden!

**ANTON 21**

Mat! TV-spel och Badminton gör mig lycklig, och snowboard! Mia gör mig lycklig!

**ANNE 44**

Lycka för mig är harmoni. Det är när allt är under kontroll och man mår bra, när det inte händer en massa oförutsedda saker. Trygghet! När man funnit det man vill i livet och inte längre söker sådär som man gör när man är ung. Erfarenhet är också lycka.

**ANNA MARIA 82**

Att jag lever! ...Och så mina barn, barnbarn och mitt barnbarnsbarn!

**ANDREAS 19**

När man har hjälpt barn eller utsatta och ser dem skratta, att få det tillbaka. Det har jag upplevt som lägerledare på bland annat tillsammansläger. När man märker att man har gjort skillnad för barn som kanske har det jobbigt, när man ser dem visa glädje! Eller att sitta i en skogsglänta framför en stilla sjö och fiska, känna den nedåtgående solen i ansiktet och höra fåglarna kvittra runt omkring en sommarkväll, lugnet av att bara sitta där och bara vara.

**ROLF "BEME" 57**

När jag inte blir fångad av mina tankar, känslor och kropp. Man är en iakttagare som har gått in i en kropp och den kroppen har tankar och känslor. Jag vill vara fri från det, annars blir man en fånge i sin kropp och sina tankar. Man har ju inte bara behagliga känslor. Yoga och meditation stillar kroppen och tillåter en att bli just en iakttagare utanför känslor och tankar. Det där är ju på det subtila planet. Jag har hållt på med yoga i snart 11 år och det får mig att må bra, det är mycket för att hålla formen också.

Annars är det ju kärlekstillståndet som gör oss lyckliga och då menar jag inte sex och så. Jag tror att kärleken är grundläggande för alla människor och att det är lyckan. Att se världen på ett "mindfullare" sätt gör oss också lyckligare. Mer världsligt; att se att mina barn mår bra.



RIJAL 21

Att finnas till, att utveckla sig själv - att förbättra sin potential.



MALAK 16

Just nu spelar skolan en väldigt stor roll i mitt liv, så det är skolan, prestationerna och betygen som gör mig lycklig. Och att jag mår bra med min familj såklart!



FRIDA 16

Musik!



JONAS 5

- Vad är lycka?*
- Något som får dig på gott humör / som får dig glad*
- hmm, när jag fyller år, när jag får presenter och när jag blir kramad!*

GULDKORN

“Om vi slutade med att försöka vara så förbannat lyckade hela tiden, skulle vi få tid över att verkligen bli lyckliga”
Okänd

Det är från mediala frontalcortex “i pannan” som skrattet härstammar och humorn har sin hemvist

“ Lyckan bor inte i egendomar och inte i guld, lyckokänslan har sin hemort i själen” **Demokritos**

När vi skadat oss eller fått ett sår blåser eller klappar vi ofta på det värkande området omedvetet. Faktum är att det har effekt! Genom värmen och/eller beröringen frisätts belöningshormonet oxytocin som lindrar smärta och har läkande effekt, samtidigt som det får oss att känna lugn och tillfredställelse.

“Slow down and enjoy life. It's not only the scenery you miss by going too fast - you also miss the sense of where you're going and why.” **Eddie Cantor**

Många av oss blir på bättre humör av vackert väder, men vad vi sällan känner till är att solen faktiskt har positiva, biologiska effekter på oss! När ögat upplever ljus sänks nivåerna av sömnhormonet melatonin vilket gör att vi känner oss piggare och presterar bättre. Solljuset och dagsljuset är det ideala ljuset som ger bäst effekt och styr många biologiska funktioner; dygnsrytmen, kroppens förmåga att uppta D-vitamin, metabolismen och immunförsvaret. Vid brist på dagsljus utsöndras ett överskott av sömnhormonet melatonin. Vanliga symptom är extrem trötthet, nedstämdhet och håglöshet.

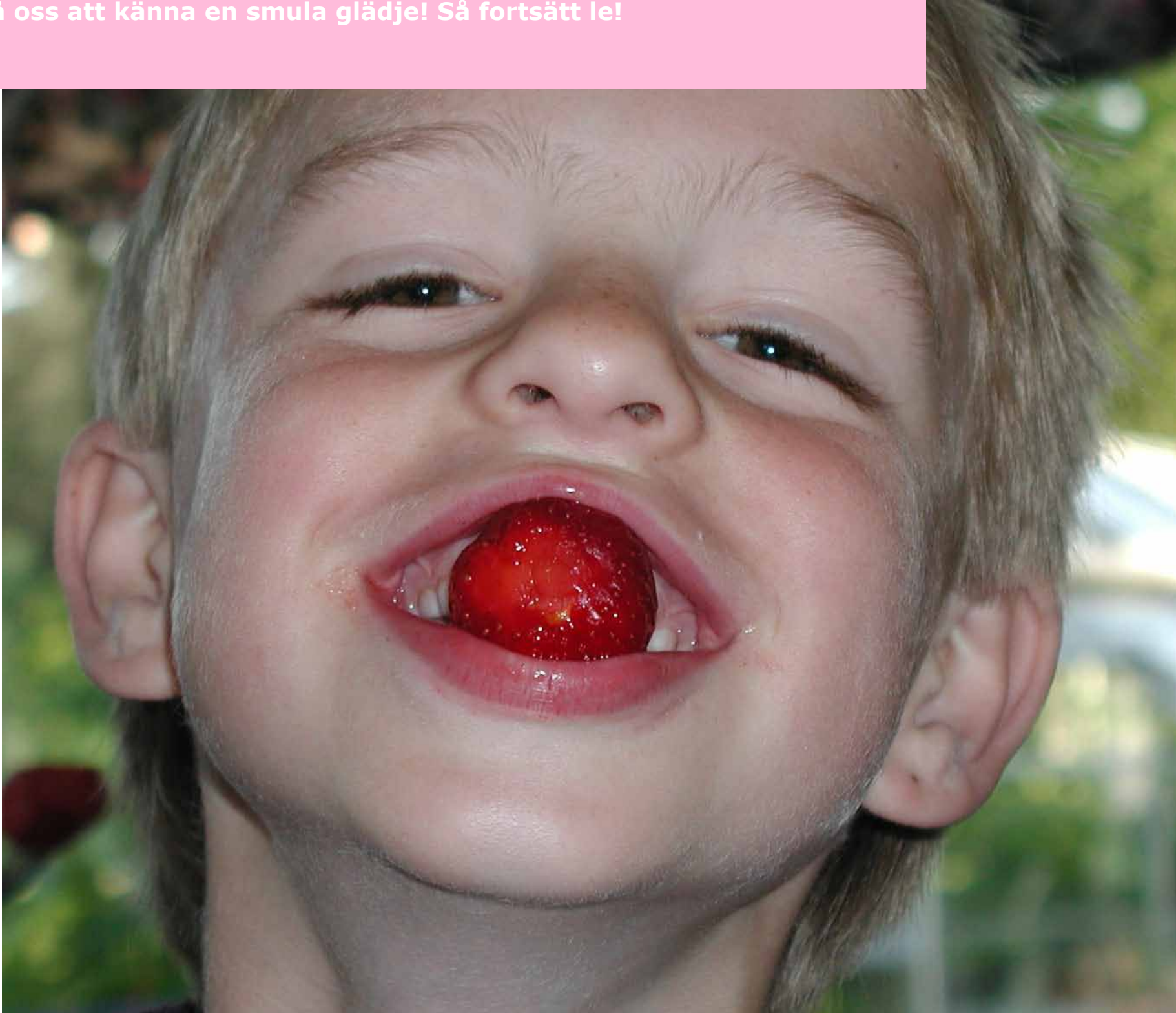
Namnet på lyckohormonet anandamid kommer från ordet ananda som på sanskrit betyder “lycksalighet”

“Hela världen är en rad av underverk, men vi är så vana vid dem, att vi kallar dem vardagsting.”
H.C.Andersen

Vi mår sämre av datorer, TV och mobiler, och det har ingenting med strålning att göra! Vi sitter ofta framför tvn för att slappna av innan vi ska sova, men faktum är att det ger motsatt effekt! Mer av stresshormonet kortisol bildas och melatoninnivåerna sjukner i botten, vilket gör att vi får mycket svårare att slappna av. Det kan även leda till sömnproblem vilket i sin tur kan orska ännu mer stress! Det gäller för alla former av ljusdisplayer. Dessutom får vi lätt oxytocinbrist i dagens samhälle då vi umgås mer och mer via internet istället för att träffas och rör vid varandra!

“Det är alltid för tidigt att ge upp!” **Okänd**

När vi känner oss glada ler vi och aktiverar automatiskt massor av muskler i våra ansikten. Bland annat spänns ringmusklerna kring ögonen, kindmusklerna och musklerna kring munnen. Dock krävs det färre muskler för ett leende än att se sur ut! Ulf Dimberg, professor vid Uppsala universitet har dessutom bevisat att leende faktiskt smittar, på riktigt! Vi härmar det ansikte vi blir bemötta av, leende föder alltså leende. Och bara leendet i sig kan få oss att känna en smula glädje! Så fortsatt le!



Musik är en fantastisk källa när det gäller att försätta sig själv i olika sinnesstämningar eller slappna av. Studier har visat att endorfiner som skänker välbefinnande utsöndras när du lyssnar på musik som fångar just dig. Musik kan också påverka ditt blodtryck, andningsfrekvens och mängden stresshormoner i blodet. Oavsett om klassisk musik eller death metal är din favorit kan du alltså må bättre av att lyssna på vad du känner för! Vidare har det också bevisats att en halvtimmes musiklyssnande kan få dig lika lugn som efter en valiumtablett!

Tips: sök på stomp på youtube

Inspiration

- redaktionen tipsar

The Secret - Rhonda Byrne

- The secret innehåller praktisk kunskap som gör att läsaren får en större förståelse för och insikt om hur man blir mästaren i sitt eget liv.

I boken lär man sig att tillämpa The Secret på alla sätt i livet, vare sig det handlar om hälsa, relationer, lycka, yrkeslivet eller pengar, och dessutom i samspelet med andra i världen. Budskapet handlar om att återupptäcka den dolda, outnyttjade kraften i sitt inre och den vetskapen för med sig glädje på alla områden i ens liv.

Mindfulness - Ola Schenström

Mindfulness i vardagen utgår Ola Schenström från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se dem på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val genom att vara medvetet närvarande. Genom övningar och praktisk handledning blir boken en följeslagare, från det att vi vaknar på morgonen tills vi somnar på kvällen.

Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området.(till tack-till sidorna)

Den lilla boken om sann lycka - Anselm Grün

Boken förtäljer korta och tänkvärda texter. Bakom dessa skrifter finns en övertygelse om att ingen individ är född till att vara rädd, olycklig eller övergiven på grund av andra eller sig själv. Uppbyggnaden består av små tips för att skapa sig en mer harmonisk vardag.

Själförsvar Lycka och att lyckas - Igor Ardoris

Igor är mental tränare, föreläsare, utbildad internationell coach och även författare. I boken beskriver han den egenskapsade metoden själförsvar som verkar som ett hjälpmedel och en filosofi för en förbättrad vardag.

Mia Törnbloms böcker

- *Självkänsla Nu!*
- *Mera Självkänsla*
- *En Härlig Bok*
- *Så dumt!*
- *Du äger!*

Mia Törnblom är verksam som vägledare och föreläsare i personlig utveckling. Hon ger oss olika tillvägagångssätt för att träna vår själ så att vi som individer blir starkare. Skillnaderna mellan självkänsla och självförtroende tas upp så att vi ser att det inte är samma sak. Böckerna är inspirerande, givande och aktiverar läsaren genom övningar och frågeställningar.

Musiktips

India Arie - Beautiful like a flower

James Morrison - Wonderful world

James Morrison- Please don't stop the rain

What a wonderful world!

Colby Caillat- Bubbly

Jason Mraz- life is wonderful

India Arie - There's hope

Referenser

Intervjuer:

Tina Kokacka - legitimerad psykoterapeut i Helsingborg

Olle Waller - sexualupplysare

Ola Schenström - är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området.

Litteratur:

10 recept på positiv energi, Judith Orloff

Den lilla boken om sann lycka, Anselm Grün

Själförsvar Lycka och att lyckas, Igor Ardoris

Självkänsla nu!, Mia Törnblom

Leva tillsammans. En bok om parrelationer, Björn Wrangsjö

Konsten att hålla ihop. En handbok i kärlek, Malou von Sivers och Lennart Lindgren

Varför kvinnor alltid kommer ihåg och män alltid glömmet. Lär dig förstå det motsatta könet, Dr Marianne j. Legato

Psykologi AB, Cornelia Saberström och Martin Levander

Mat för hjärnan Charlotte Erlanson-Albertsson

Film:

UR: Den gränslösa hjärnan : Lyckans biologi

Internetsidor:

www.alecta.s

www.varguiden.se

www.halsosidorna.se

www.mindfulnesscenter.se

www.dn.se

www.doktorn.com

www.genteknik.sandboxen.net

www.medicalink.se

www.sund.nu

www.bt.se

www.nyfikenvital.org

www.ne.se

www.sinnet.nu

www.svd.se

www.liu.se

www.cerebromente.org.br/n14/opinion/improving1.html

www.chemsoc.se

www.helhetsdoktorn.nu

www.neuroguiden.se

www.transmittorn.com

www.ki.se

www.karlstadskiropraktorklinik.se

www.marathon.se/

www.illvet.se

www.lifebox.se

www.mynewdesk.com

www.transmittorn.com

www.kiup.se

www.iform.se

www.liu.se