

www.martinajohansson.se



MENTAL HÄLSA

@Nextlevelbiohacking – Martina Johansson ©
Mental Health Awareness Month 2022

CHECKLISTA PSYKISKT MÅENDE

HEMMA

- Jag trivs i mitt hem
- Jag trivs i mitt område
- Jag trivs i staden/landet jag bor i
- Jag trivs med de jag bor med

FAMILJ & VÄNNER

- Jag har en bra relation med min partner
- Jag kan anförtro mig åt mina vänner
- Jag gör något socialt minst 1g/v
- Min partner stöttar mig i allt jag gör

SÖMN

- Jag har en normal dygnsrytm
- Jag sover oavbrutet hela natten (behöver inte gå upp och kissa)
- Jag sover 7-8h per natt
- Jag sover utan hjälpmedel (alkohol/läkemedel/droger)

Den fysiska och den psykiska hälsan speglar varandra. Kroppen är en biologisk maskin som styr båda, och har du psykiska problem så är det kroppen som har problem att antingen tillverka, balansera eller transportera neurohormoner på grund av sköldkörtelproblem, oreglerad HPA/O/T-axel (signalering mellan hjärnan och binjurarna eller hjärnan och äggstockarna/testiklarna), kass tarmflora, skev cirkadisk rytm, problem med immunförsvaret, överkänslighet för vissa stimulin eller fysiska/emotionella trauman.

🧠 Ju bättre du tar hand om din kropp, desto bättre kommer du att må både psykiskt och fysiskt. Att gå ned i vikt, träna eller bara äta vissa saker behöver inte ha ett dugg med hälsa (eller "att ta hand om sig") att göra!

SYSSELSÄTTNING

- Jag har en sysselsättning/jobb jag trivs med
- Arbetsmiljön passar mig (inkl kollegor)
- Arbetssättet passar mig
- Jag kan utvecklas som jag vill genom min sysselsättning

KOST

- Jag är nöjd med min kosthållning, den känns sund
- Jag vet att jag får i mig allt jag behöver
- Jag känner mig pigg och stark av mina måltider
- Jag är nästan alltid mätt och/eller tillfredsställd

RÖRELSE

- Jag vet vilken träning som passar mig
- Jag byter om till träningskläder minst 3 tillfällen/v
- Jag går minst 5000 steg/dag (utomhus i dagsljus)
- Jag svettas rejält minst 1 gång/Vecka (bastu räknas)

HÄLSA

- Jag går på regelbundna hälsokontroller (privata prover räknas)
- Jag har inga kroniska sjukdomar
- Min mage är lugn och går som en klocka
- Jag känner mig frisk, fit och hälsosam

BEROENDEN

- Jag har en sund relation till alkohol
- Jag brukar sällan/aldrig narkotiska preparat, och de jag ev. har på recept tar jag enligt ordination
- Jag har full kontroll över mina beteenden som rör shopping, ätande, spelande (casino, poker, triss, trav, dator & tv-spel)
- Jag har en sund relation till porr, sex, kärlek & dejting

MEDBEROENDE

- Jag känner direct när någon går över mina gränser och säger ifrån med en gång
- Människor respekterar mig och följer ofta mina råd
- Jag känner mig nästan aldrig aldrig kränkt eller triggad
- Jag lägger ingen tid på att förändra eller hjälpa andra eftersom det är deras ansvar

SJÄLVBILD

- Jag trivs med mig själv, jag är en bra person
- Jag trivs med mitt utseende, det stämmer överens med insidan
- Jag kan lyckas med det mesta om jag bara anstränger mig
- Jag är värd att må bra och få det jag önskar mig

Som du ser har de här 10 checklistorna ovan ingen gradering och är inte till för att diagnosticera dig. De är till för att uppmärksamma dig på dina problemområden.

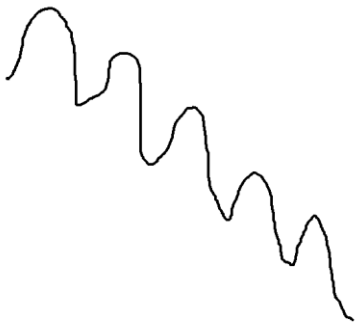
Våra **relationer** sätter taket för vårt välbefinnande, framförallt nära relationer, men också kollegor, grannar och internet-vänner. Avsaknad av kollegor kan påverka självbilden negativt, och göra en riktigt deppig. Destruktiv arbetsmiljö, mobbning på arbetsplatsen eller en destruktiv kärleksrelation suger ut all energi och gör psykiskt välmående till en omöjlighet. Vissa lyckas upprätthålla en "lycklig" fasad eller kompenserar med alkohol och droger, men konsekvenserna kommer alltid ikapp till slut.

Beroende och **medberoende** är en kolossal punkt som kan tillintetgöra psykiskt välmående. Alla beroenden, även beteende-baserade som spel, shopping och porr dränerar dopaminet och därmed all motivation, driv och förmåga till att förändra sin situation. Överätning, hetsätning, sockerberoende, kronisk bantning och olika

former av självsvalt (inklusive att framkalla kräkning eller överdriven användning av laxermedel) är något förbisedda beroenden som kan få den drabbade till ett precis lika hopplöst och maktlöst tillstånd som en alkoholist känner inför alkohol. Med substanser är det mer uppenbart problematiskt men även där kan den beroende ha svårt för att se omfattningen och kan lura sig att det är "under kontroll" med olika desperata kontrollförsök som att sätta upp regler eller alltid anteckna intaget.

Ett klassiskt exempel är alkoholisten som aldrig dricker sprit, eller narkomanen som endast använder läkemedel. Den som sett beroendetendenser hos sig själv och försökt göra något åt dem, har insett att total avhållsamhet är det enda sättet att "kontrollera" ett beroende. Att "bara ta lite" fungerar i korta perioder, men slutar alltid med total överkonsumtion och att situationen är värre än innan. Det är därför jobbantning alltid leder till en högre vikt i slutändan, för det är samma mekanismer för ett matberoenden som i alla andra beroenden.

Beroendetrappan



Att använda eller agera ut sitt beroende ger en illusion av att må bättre, men zoomar man ut ser man att "måendetopparna" sluttar nedåt och att varje topp egentligen är lägre än föregående. Man minns toppen (inte efterföljande dalen) utan minns att det "funkade", men livssituationen förvärras och beroendets klor går allt djupare.

För en del är dock beroende-utloppet det enda sättet att reglera nervsystemet, att "må bättre" men det finns hälsosammare sätt.

Beroende som en sjukdom?

En del vill klassa beroendetillstånd som en sjukdom, och jag tror personligen att det skapar en onödig tröskel för många personer som inte kan förlika sig själva med den stämpeln. Dessutom finns det alltid någon som är värre. Någon som dricker mer, knarkar mer, är ännu tjockare, eller som har spelat bort högre summor eller inte kan behålla ett jobb på grund av sitt beroende. Huruvida man kan jobba eller "sköta sig" är dock inte definitionen för ett problematiskt beteende som kör signalsubstanserna i botten, utan allting som används för att reglera nervsystemet (bli lugnare, gladare, känna sig mer stabil eller mer levande) blir till slut destruktivt om det inte är "hälsosam coping" i form av träning, meditation eller att ägna sig åt något intresse.

Grundpelarna för god hälsa

Kost, sömn, rörelse och återhämtning är grundpelarna varpå en god hälsa vilar. Har du dessa fyra under kontroll har du mycket goda förutsättningar att må riktigt bra både fysiskt och psykiskt.

Kost: det som spelar roll är att du är nöjd och känner att du får den näring du behöver. Kvalifikationen är att du är pigg, mätt och inte blir svullen eller sötsugen av det du äter.

Sömn: 7-8 timmar per natt, inget toaspring (använd sökrutan på martinajohansson.se)

och sök på "hyperinsulinemi" om du är en natt-kissare). Mäter du sömnen med t.ex Oura ska din nattpuls ha formen av en hängmatta.

Rörelse: Optimalt är 5 gympass i veckan tillsammans med 150 min pulshöjande aktivitet (zon 2 räcker, dvs 60-70% av din maxpuls) det kan låta mycket men människodjuret är gjord för rörelse. Att springa, lyfta, klättra, kasta, hoppa och simma ingår i vårt naturliga rörelsemönster, och att sitta som en ostbåge framför datorn gör inte det!

Återhämtning: Inte samma som sömn utan det du gör som aktiv vila. Det kan vara att ägna dig åt ett intresse, meditera, promenera, umgås med vänner. Spela datorspel och annat som kan vara ett eventuellt beroendelopp kan vara ett flyktbeteende maskerat som återhämtning, så var uppmärksam på det!

Lever du ditt eget liv?

Att någonting ser bra ut utifrån är inte samma sak som att det är din genuina och autentiska definition av bra. Det kanske i samhällets ögon är bra att bo i ett radhus med två och ett halvt barn och en hund, men för dig hade det varit bättre att bo i en stuga i skogen utan enda själ i närheten. När man går emot sina inre, allra djupaste önskningar så blir man ofta djupt olycklig. När man kommer på det kanske man redan har byggt upp ett liv som känns som en för trång stövel. Ju längre tid som passerar ju mer skavigt blir det och till slut orkar man inte gå längre.

Det fina i kråksången är dock att hur långt man än har kommit på "fel" väg går det alltid att hitta en stig som leder rätt även om man måste trampa upp den själv. Det finns oändligt med exempel på människor som "hittar sin grej" när de är 40, 50 eller 60 år.

Finns det liv finns det hopp, och möjlighet att göra det du vill, så gråt inte över förspild tid! Det är bara att kavla upp ärmarna, ta ett djupt andetag – och börja! Ta små steg framåt genom att testa olika saker tills du hittar saker som känns bättre och bättre.

Ditt psyke är en del av din biologi

Den osynliga ohälsan

Tänker man efter kan fysiska problem vara lika osynliga som psykiska, för allting syns inte i ett blodprov eller på en röntgen. Vad som pågår i psyket påverkar också fysiologin väldigt mycket. Kronisk stress ökar t.ex mängden inflammationsdrivande cytokiner (signalmolekyler från immunförsvaret) som kan öka risken för smärta och olika inflammatoriska sjukdomar.

Depression har en koppling till inflammation i både hjärnan och magen, och det beror på att de skyddande barriärerna (tarmslemhinnan och blod-hjärnbarriären) blivit skadade. Tarmfloran har också ett finger med i spelet då tarmfloran förändras med vår livsstil, och kan antingen skydda tarmarna och ge ett robust immunförsvar, eller göra så att destruktiva bakterier får fritt utlopp och bana väg för svamp- och bakterieöverväxt.

Detta går tyvärr ofta obemärkt förbi i den vanliga vården, men söker du på forskningsartiklar kommer du att hitta massor!

Söktips: <https://scholar.google.com/> Här hittar du allra flest vetenskapliga artiklar om du vill förkovra dig. Du kan också söka på **psykoneuroimmunologi** på bloggen, och ett **lästips** jag brukar rekommendera på temat är "The hidden cost of stress" av Gabor Maté.

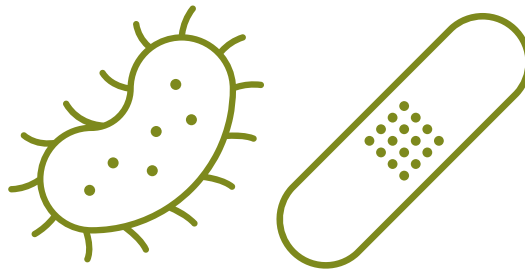
Dina **tarmbakterier** pratar med din hjärna varje sekund. Vad säger de små liten? Allt möjligt, beroende på vilka bakterier du har. Vissa bakterier kan spä på sockersug, alkoholsug, drogsug, de kan göra dig överviktig eller underviktig eller deprimerad. Antidepressiv medicin av typen SSRI (serotoninåterupptagningshämmare) funkar både på depression, ångest och IBS genom bland annat sin effekt på tarmfloran.

Inflammation (rodnad, svullnad, smärta och försämrad funktion) kan drabba huden, lederna, tarmarna eller något organ. När hjärnan blir inflammerad (detta sker inifrån, **inte** genom bakterier eller virus!) kan man bli väldigt deprimerad, ångestfylld, fobisk eller till och med få hallucinationer.

Kom ihåg att: Ditt psyke är i allra högsta grad en del av din biologi! Inte abstrakt, inte osynligt, inte omätbart utan högst konkret och biologiskt mätbart (men oftast inte med de biomarkörer som används inom vården)

Är din hjärna inflammerad?

Olika nivåer av neuroinflammation är inte helt ovanligt och beror på ett övertaxerat immunförsvar. Det börjar oftast i magen och tarmarna eftersom tarmslemhinnan utsätts för mycket slitage dagarna i ända. Vissa ämnen (både från livsmedel och läkemedel) orsakar små hål i tarmväggen så att för stora molekyler kan slinka igenom ut till blodomloppet. Vissa ämnen kan även orsaka små hål i blod-hjärnbarriären så att större molekyler slinker igenom in till hjärnan, där de absolut inte ska vara. Där skapar de irritation eller triggas excitotoxicitet. Glutamat är ett sådant ämne. Excitotoxicitet innebär att frisättningen (av ett neurohormon) i sig själv är toxisk, och därför skadar allting i sin väg. När celler och membran blir skadade kan inflammation uppstå som ett sätt att signalera till immunförsvaret att det ska komma till undsättning och laga skadan.



Sökordstips:

Neuroinflammation

Är det din biokemi eller din livssituation?

Ibland är det så att ens biokemi har blivit lite skev. Det kan bero på en genetisk känslighet, trauma och obearbetade händelser och känslor, eller för att man brukat någon drog eller fått i sig ämnen man inte tål. Dessa ämnen kan finnas i vanliga livsmedel, och kan vara ämnen som de allra flesta tål till exempel gluten, mjölkprotein, aspartam, fytinsyra, lektiner osv.

Dock är det så att det allt som oftast är livssituationen som är problemet, oavsett biokemisk status!

1 miljon svenskar äter antidepressiva (högre siffra om vi ska räkna in alla på antipsykotika, centralstimulantia, dopaminhöjare, lugnande, ångstdämpande osv...) men endast en liten del av dessa har en allvarlig biokemisk rubbning som behöver medicineras.

Vi medicinerar idag sorg, olycklig kärlek, tråkigt jobb, brist på vänner, dålig kost, passiv livsstil och annat som faktiskt kan åtgärdas på fler sätt än de kemiska!

Rannsaka dig själv ärligt & ofiltrerat!

En ärlig och orädd inventering av alla dina vanor, dina vänner, familjemedlemmar, ditt arbete, dina ambitioner, dina mål, dina förväntningar, tankar, trossystem, partner, ekonomi, hemmiljö, bostad, bostadsort osv avslöjar om det är dags att ta stegen mot konkret förändring.

Vi har bara ett liv (i den här unika formen i alla fall) så slösa inte tid på att leva någon annans liv eller efter andras förändringar. Strunta också i vad som har hänt, eller vad som eventuellt kommer att hända i framtiden. Som jag brukar säga...

Nu är nu; och du är du! Låt ingen annan tonsätta din unika melodi!



Vad är nästa steg?

- ✓ **Titta på checklistorna och fundera igenom texten. Vad behöver du göra?**
Underskatta inte hjälpen du kan få på vårdcentralen, och var inte rädd för att testa läkemedel. Antidepressiv, antipsykotika etc är stigmatiserade som bara den, men rätt medicin till rätt person vid rätt tillfälle kan göra skillnad mellan liv och död, eller utgöra skillnaden mellan att vara vid liv och att verkligen leva. Tänk på att du alltid kan sluta med ett läkemedel som du inte gillar för det är du som bestämmer vad du stoppar i dig, ingen annan.
- ✓ Läs mer på <https://www.martinajohansson.se>, följ på [Insta](#) och [Youtube](#).
- ✓ Spana in mina senaste böcker [Hormonstark](#) och [Handbok i Biohacking](#). De finns givetvis som E-bok och ljudböcker 😊

DISCLAIMER

Du har ansvar för hur du tolkar och implementerar mina texter. Allting jag skriver är i syfte att inspirera, informera och underhålla. Min information ersätter aldrig läkarhjälp eller din läkarens råd. Gör alltid alla eventuella förändringar i samråd med din läkare. Experimentera aldrig med din medicin. Informera alltid din läkare om du har tänkt att börja eller sluta med ett visst läkemedel eller om du vill ändra doserna eller kombinera läkemedel på ett nytt sätt. Läs gärna om läkemedel och dess biverkningar i [FASS](#). Lyssna gärna på experter men aldrig mer än dig själv och din egen intuition. Många pålästa och välutbildade människor kan massa saker men de kanske inte kan mer om din kropp än vad du kan, eller bör inte kunna i alla fall.