

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 trivs/har en bra relation med min partner
- Jag har (bra) vänner jag litar på
- Jag gör något socialt minst 1g/v
- Min partner stöttar mig i allt jag gör

SÖMN

- Jag sover (alltid) på natten (från 22-23 → morgonen)
- Jag sover oavbrutet hela natten
- Jag sover 7-8h/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
- Jag vet att jag får i mig allt jag behöver
- Jag har inga näringsbrister
- Jag äter tillräckligt för mitt energibehov

RÖRELSE

- Jag vet vilken träning som passar mig
- Jag tränar minst 3h/vecka (mer ansträngande än promenad)
- Jag går minst 5000 steg/dag (utomhus)
- 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

🧠 Att lyssna in kroppens behov är mycket viktigare än att ha ett visst BMI, att aldrig äta socker eller göra 150 minuter cardio i veckan. Mental hälsa är mer komplext än fysiologisk hälsa för att allting kan se så bra ut utifrån, samtidigt som man lever sitt liv ett steg från självmord.

Tänker man efter är fysisk smärta också osynligt, liksom inflammation och även cancer kan vara helt osynligt. Det är väldigt få sjukdomar som faktiskt syns utanpå. Problemet med det psykiska är att man inom psykiatrin inte har lika mycket biologiska tester som andra medicinska inriktningar har, så det är mer subjektiva bedömningar både från ens egna och från läkarens håll! Pratar vi diagnoser så är hela diagnoskatalogen DSM-IV ett subjektivt verktyg utan en enda biomarkör.

”Men jag borde vara lycklig! Allting är egentligen bra!” Borde du verkligen det? När allting är ”bra”, från vems perspektiv tittar du då? Ditt eget?

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 önsknings 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

”Men den fysiska hälsan då? Hur påverkar den mitt psyke?”

På ALLA sätt!

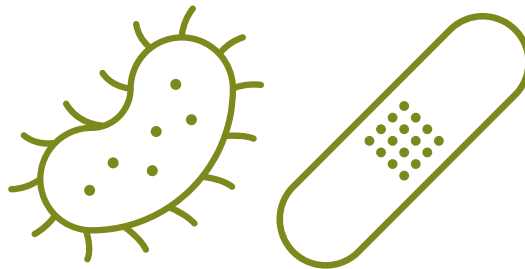
Dina **tarmbakterier** pratar med din hjärna varje sekund. Vad säger de små liten? Allt möjligt, beroende på vilka bakterier du har. Vissa bakterier kan spä på sockersug, alkoholsug, drogsug, de kan göra dig överviktig eller underviktig eller deprimerad. Antidepressiv medicin av typen SSRI (serotoninåterupptagningshämmare) 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!

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, ångestdämpande 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 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.