



Spring ifrån stressen!

Alla vet att det är nyttigt att röra på sig. Men visste du att träning och motion också kan motverka stress?

Vår hjärna är utvecklad för att snabbt avgöra om vi behöver fightas eller fly från vilda djur och andra faror vi mött under evolutionen. De delar av hjärnan och de hormoner som höjer stressnivån vid fara går fortfarande igång. Det räcker att vi upplever något som hotfullt eller tänker på något som oroar oss för att känna stress. Därför känner vi stress oftare än vi behöver. Korta stunder av stress kan göra oss skärpta, men stressar vi under lång tid – månader eller ännu längre – riskerar vi att hjärnan fungerar sämre.

STRESSTIPS!

Träning hjälper omedelbart! Stresshormonerna höjs, men sjunker desto mer efteråt. Det bästa är att springa och höja pulsen 2-3 gånger i veckan under minst 20 minuter, men gärna så länge som 30-45 minuter. Orkar du inte springa, fungerar det även bra att promenera.

PS. Det är inte konstigt att unga känner oro mer än vuxna – de delar av hjärnan som motverkar stress har inte växt klart förrän man är ca 25 år.

Vill du veta mer om hur du motverkar stress?
Se tips från läkaren och författaren Anders Hansen på growingminds.se
Fler Må bra-paneler finns på arla.se/arlakadabra

