

Från:
Bernt Eklund

Ref.:
ble030119

Till:

Kopia:

SJÄLVMORD - aldrig en lösning.

Hur många har inte någon gång haft tanken i huvudet? Vårt humör går ju upp och ner. Lika mycket som vi vill vara på gott humör så måste vi ju också acceptera att vi också mår dåligt ibland och att detta är helt naturligt. Många beskriver problemet men få har en helhetslösning på problemet! Man måste behandla både den fysiska och psykiska hälsan. Samtalsterapi med både en psykolog och goda vänner är viktiga. Saknar man goda vänner så får man "skaffa" vänner t.ex. genom föreningen SPES eller ett husdjur t.ex. en katt. Det är när man är ensam med sina problem och man är handlingskraftig nog som risken är stor. Hur många har inte en släkting som begått självmord och som funderar på om det är ett ärftligt problem?

Bakgrund, Bernt Eklund

10år: Mobbad i skolan. 11år: Föräldrarna i skilsmässa. 13år: Pappa begår självmord (femte försöket). 27år: Mamma omkommer i bilolycka. 41år: Förlorar jobbet i samband med ägarförändringar. Psykisk kollaps. 42år: Ny kollaps. Ängest för självmord. Skilsmässa. 43år: Fri från 30 års ängest. Arbetstränar.

Vägen till en bättre hälsa

Varför begår man självmord? Livet känns hopplöst, meningslöst och ensamt! 5 självmord per dag i Sverige. Vi borde ju vara lyckliga eftersom vi lever i en av världens 20 rikaste länder. 1970 var Sverige och Schweiz världens rikaste länder beräknat i BNP per capita. Självmord upplevs som ett stort svek av omgivningen och kommer ibland som en stor överraskning. Många hade velat hjälpt om man vetat. Vara utomhus i naturen läker genom att man ser att det växer och därför är t.ex. golf en bra medicin. När man har det jobbigt kan vilja vara sjuk för att omgivningen skall tycka synd om en. Först när man vill bli frisk så kommer man att kunna bli frisk. Mental träning är viktigt för att tänka rätt. Livet är rättvist och orättvist. Vi föds, vi lever och vi dör. Vi bestämmer alla själva över våra liv. Vi föds med olika förutsättningar: rika/fattiga föräldrar, syskon, engagerade föräldrar som uppfostrar och uppmuntrar, föräldrar som inte bryr sig och kritiserar, lärare som uppmuntrar eller kritiserar, föds med olika egenskaper t.ex. fysiska och psykiska egenskaper. För att stimulera och hjälpa kroppens egna självläkningssystem så behövs positiv energi i form av mat, vila och rörelse. Att ha en god hälsa är ett personligt ansvar, hälsa ger ju ett långt och friskt liv. Samtalsterapi och att skriva dagbok har varit avgörande för att bearbeta och komma över starka känslomässiga problem.

Fysisk träning

Kroppen anpassad för ett liv på stenåldern då vi levde som jägare. Tänk på hur katterna sträcker på sig när de vaknat. Gör liknande fast i sängen innan du stiger upp eller gör "plocka äpplen" stående. Fysisk ansträngning medför ju att man äter mera och därmed har större chans att få i sig tillräckligt med näring. Morgongymnastik med långsamma rörelser där man aktiverar så många muskler som möjligt, t.ex. med tai chi eller qi gong. Promenader helst i ojämn terräng ute i naturen för att ge en variation i belastningen. Långsamma promenader i ensamhet liknar meditation. Promenader där man är avslappnad ger en massage till många muskler och fötterna har punkter som behöver stimuleras som man gör vid zonterapi. Promenader behöver inga större förberedelser och risken för skador är minimal. Känner man sig upprörd eller frustrerad så mår man mycket bättre efter en timmes promenad. Promenader har en självläkande effekt, kroppen är ju gjord för promenader. Gymnastik och stretching

är bra för att mjuka upp och sträcka ut spända muskler. Avslappningsövningar är viktiga för få musklerna att återhämta sig efter träning. Minst tjugo minuters lätt jogging leder till en utsöndring av betaendorfiner i hjärnan dvs skapar en känsla av välbefinnande och optimism. En regelbunden motion är lika effektivt som att ta antidepressiva läkemedel för att förbättra det mentala (psykiska) tillståndet. Läkemedel har ju ofta biverkningar och är oftast ett främmande ämne som belastar kroppens avgiftningssystem.

Kost och näringslära

För att må bra så måste vi få i oss energi, vitaminer, mineraler, antioxidanter, m.m. via maten. För att säkerställa att vi får i oss allt vi behöver så är det viktigt med en allsidig och variationsrik kost. Ett sätt att öka intaget av vitaminer, mineraler och antioxidanter är att äta kosttillskott. Tyvärr är dagens livsmedel av betydligt sämre kvalitet än för femtio år sedan så det är inte bara de som tränar hårt som behöver detta. En akut situation som man inte bearbetat blir kvar som en chock och därmed förbrukas en mängd vitaminer och mineraler som medför att vi får en näringsbrist. Speciellt för barn är det viktigt med en omedelbar krishantering i samband med olyckor och dödsfall. Barn tar ofta på sig föräldrarnas problem t.ex. om de bråkar. En skilsmässa är deprimerande för samtliga familjemedlemmar, även för barnen. Obearbetade känslor innebär bland annat att man förbrukar Magnesium. Brist på magnesium gör att cellerna bryts ner och åldras och fria radikaler bildas. Fria radikaler är inblandade i många sjukdomstillstånd, t.ex. ledinflammationer, cancer och diabetes. Essentiella fettsyror som finns i t.ex. olivolja sänker risken för hjärt- och kärlsjukdomar och bröstcancer. Antioxidanter förhindrar de fria radikalernas angrepp på och i cellerna. Nötter är bra för hjärtat, t. ex. jordnötter. Näringsbrist ger också psykisk ohälsa t.ex. depressioner. Självmodstankar dyker upp vid personliga motgångar och beror ju på en ångest för problem som syns olösliga. Kroppen anpassad för att vi är jägare, dvs rörelse och endast korta stressituationer. Hela 99% av vårt genetiska arv härstammar från för 40 000 år sedan. En rekommendation är att äta fem mål mat per dag och färsk frukt! Att äta något sent kvällen är viktigt för att man skall ha en aptit till frukost dagen efter.

Droger

Socker är den allvarligaste drogen. Läsk innehåller socker motsvarande fyra sockerbitar. Många livsmedel innehåller socker idag och sockerkonsumtionen har gått upp från 10 kg/år till 50 kg/år i Sverige. Socker vänjer kroppen vid ett drogberoende som lätt leder vidare till nikotin, alkohol och narkotika. Kaffe med koffein är en annan vanlig drog, som har en tillfälligt uppgående effekt. Ett sätt att göra en förbättring är ju att byta ut kaffe med kakor mot en färsk frukt. Cigaretter som innehåller nikotin och narkotika har inga kända fördelar. Alkohol förstärker humörsvängningarna, både positiva och negativa. En liten mängd alkohol har en positiv inverkan för hälsan. Att dricka några glas vin till helgen är ju något som man vill unna sig och rödvin innehåller antioxidanter som är nyttigt. Det måste vara en njutning och inte last. Att äta godis och att köpa en present åt sig själv måste man få göra men man får inte tappa kontrollen så att det övergår i ett tröstätande och trösthandlande!

Sömn, vila och avslappning

Vila är viktigt för att kroppen skall få återhämta sig. Man kommer lätt in i en ond cirkel när man har mycket man vill göra, man sover mindre och stressar mera för att hinna med. Om man tränar hårt är det viktigt att kroppen får chans att återhämta sig annars sker en nedbrytning av musklerna. Är man sjuk så kan t.o.m. en timmes promenad per dag vara för mycket. Man bör ha en vilodag per vecka och se till att man promenerar väldigt långsamt. Man kan också prova med långsamma och djupa andetag, där man använder magen och inte bara bröstet. Långsamma andetag gör att man går långsammare.

Mental träning

Carpe Diem eller "Fånga dagen". Vi lever här och nu! Gör saker som du mår bra av: lyssna på din favoritmusik, titta på roliga TV-program (komedier), håll på med din favorithobby. Hitta små och enkla saker som får dig att njuta av livet. Är man ensamstående kan ett husdjur vara bra för då har man någon att bry sig om och som bryr sig om en. Kom ihåg att ett skratt förlänger livet! Detta uttryck finns ju sedan länge men nu är det vetenskapligt bevisat att det är sant för när man skrattar så frigörs ämnen i kroppen som har en positiv påverkan. Kom ihåg att det finns dom som är bättre och dom som är sämre! Hur många tjejer har inte ångest för sitt utseende pga av Blondie-idealet där man skall vara extremt smal! Kritik ger dåligt självförtroende och uppmuntran ger ett bra självförtroende. Problem eller möjligheter och lösningar. Vi har alla motgångar (skilsmässa, olyckor, ekonomi, arbete m.m.) och det viktiga hur vi tacklar dessa. Ältar vi motgångarna eller accepterar vi dem, löser och bearbetar dem enligt bästa förmåga, lär av dem, arkiverar dem och går vidare med livet. Det är ännu svårare att ta framgångar och fortfarande stå med båda fötterna på jorden.

Tänk och gör positivt. Som förälder är det viktigt att tänka på att barn gör som föräldrarna gör och inte som föräldrarna säger att man skall göra! Barn går inte att lura som det gör med vuxna! Bland det viktigaste som förälder som barn anser är att man skall vara ärlig och rättvis. Barn mår bra av att man ställer krav men de behöver också stöd och uppmuntran.

När man hamnar i en kris och man funderar över meningen med livet så kan det vara bra att gå tillbaka till sina drömmar man har haft. Drömmarna (visionerna) kan ge tips om vad man skall göra resten av livet. Utifrån visionerna så bör man bryta ner detta i kortsiktiga planer, t.ex. det närmaste året. Utifrån planerna så måste man bryta ner detta i aktiviteter varje dag och vecka. Man har oerhört lätt för att göra för ambitiösa planer och aktiviteter. Är man sjuk så måste man anpassa planerna (kraven) efter sina resurser och möjligheter. Är man utbränd så kan få stor ångest bara av att ringa ett telefonsamtal där det går åt en hel dags kraftsamling innan man lyckas ringa samtalet. Man måste träna upp sig att tåla stress genom att ställa små krav och sedan öka kraven successivt utifrån vad man klarar av.

Sammanfattning

Tänk på vad du kan göra för andra i stället för att andra gör något för dig! Tänk också på vad du kan göra för dig själv och börja med några små förbättringar men var tålmodig och fortsatt på den vägen. Hur många kommer att försöka hitta fel och brister i artikeln och hur många kommer att försöka ta åt sig något ur den? Hittar man några fel så kan man ju förkasta hela artikeln, dvs man behöver inte ändra på sig! I Sverige har vi ju lärt oss att vara kritiska men det är ju farligt om vi är så kritiska mot allt att vi inte kan ändra på oss själva när vi får ny kunskap och information. Ett livslångt lärande är bra för hälsan. Hjärnan är också en muskel som behöver motioneras.

Källor

"Den självläkande människan", Susanna Ehdin, ISBN 91-37-11128-0

Lennart Svahn, Naturkraft AB och Vildmarksbyn Eden.

Britt Lindberg, psykolog och terapeut.

Bernt Eklund, Uddeholm, 19 jan 2003.