

TESTA DET SYNS INTE-APPEN

#hälsa #medicin #hjärnan

Många ungdomar lider idag av psykisk ohälsa och kämpar med att hantera jobbiga tankar och känslor varje dag. Forskning visar att det finns en hel del man kan göra för att påverka sitt psykiska välbefinnande både för att förebygga att man utvecklar psykisk ohälsa men också för att lindra symptomen när man redan mår dåligt.

Precis som det är välkänt vilket näringsbehov vi har och hur man kan äta enligt tallriksmodellen så finns det numera allmänt känd kunskap om vilka behov hjärnan har som vi behöver uppfylla för att skapa bästa möjliga förutsättningar att må så bra vi kan i våra tankar och känslor (Rock & Siegel, 2012). De sju olika grundläggande behoven som utgör aktiviteterna vi behöver ägna oss åt enligt den mentala tallriksmodellen bildar tillsammans förkortningen SCHMARF. I en undersökning som sammanfattas i rapporten Det syns inte - hur man mår bra (Arts & Hearts, 2020) uppgav majoriteten av ungefär 2000 deltagande ungdomar att de lever med obalans mellan sina grundläggande behov och därmed riskerar ett sämre psykiskt mående. En av bidragande förklaringarna till detta tycks vara tiden vi lägger på digitala medier (Mind, 2020). Majoriteten av unga uppger nämligen också att deras tid på digitala medier varje vecka går ut över andra saker som de också hade behövt göra såsom sömn, motion och skolarbete (Statens medieråd, 2019).

Den snabba utvecklingen och spridningen av digitala medier har under det senaste decenniet förändrat mycket av våra beteenden, både utifrån hur vi arbetar, umgås och söker information. Eftersom många av de företag som utvecklar tjänsterna också genom sin design medvetet påverkar användarnas vanor och beteenden finns det goda skäl att öka förståelsen för hur detta går till. Det pågår nu forskning inom många olika fält för att undersöka hur den alltmer omfattande användningen av digitala medier påverkar människan utifrån en rad olika perspektiv. Det syns inte ingår i ett samarbetsprojekt med forskare vid Karolinska Institutet, Institutionen för klinisk neurovetenskap där man undersöker ungas psykiska välbefinnande och lärande kopplat till multitasking, användande av sociala medier, gaming och andra friskfaktorer.

För att stötta ungdomar till att se över sin balans mellan dessa behov har vi i det ideella projektet Det syns inte utvecklat en app fylld med kunskap och tips för detta. Men - vi har ingen aning om appen kan hjälpa ungdomar att få balans i sina behov! Om du vill bidra till forskning genom ditt gymnasiearbete kan du undersöka om man kan skapa en beteendeförändring och stärka det

psykiska måendet med hjälp av tipsen och kunskapen i appen! Här kan du antingen göra en övergripande undersökning över alla dessa olika delar alternativt fokusera på bara en del. Vad tror du, är det möjligt och hur går man bäst tillväga för att undersöka detta?

Appen hittar du här:

<https://apps.apple.com/se/app/det-syns-inte/id1517379505>

Sömn

Under sömnen återhämtar sig kroppen både fysiskt och mentalt. Den största återhämtningen sker under sömnfasen med djupsömn som förekommer främst i början av nattsömnen. Den största hjälpen för att hantera känslor sker däremot under drömsömnen som framförallt sker ju längre man sovit varför antalet timmar är viktiga för att göra oss känslomässigt motståndskraftiga. Sömnbrist gör oss låga på energi, mer känsliga, lättirriterade och nedstämda.

Chilltid

När vi har kravlös tid att ägna åt vad vi vill utan några förväntningar på prestation får vi chans att koppla av vilket är avstressande för oss. Kan vi då vara lekfulla, spontana och kreativa får vi ytterligare vinningar i välmående.

Hjärnvila

Hjärnan behöver regelbundet tid då tankarna får vandra fritt - utan stimulans utifrån. Då aktiveras helt andra områden i hjärnan som visats viktiga för vår återhämtning. Hjärnvila är också kopplad till ökad förståelse för oss själva och andra och bättre minnesinlagring. Det är också då vi har möjlighet att komma på nya idéer.

Motion

När vi motionerar släpps ämnen fram i kroppen som gör att vi känner oss lugna, lyckliga och mer fokuserade. Vi känner mindre smärta både från något som gör ont i kroppen och det som känns jobbigt. Vi blir också mindre stressade, starkare, piggare och vi sover bättre.

Aktiviteter

Att vi ägnar oss åt saker som betyder något för oss är viktigt för vår drivkraft och motivation. Det är kopplat till frisättning av ämnet dopamin som fungerar som ett bränsle för att vi ska ta oss an saker. Att delta i organiserade fritidsaktiviteter är kopplat till högre välbefinnande hos unga.

Relationer

När vi regelbundet känner oss betydelsefulla för andra människor får vi utsöndring av hormonet oxytocin som både gör oss tillfreds och dämpar stresspåslag. Känner vi oss ensamma eller missförstådda får vi tvärtom aktivitet i hjärnans hotcentrum som på sikt kan leda till nedstämdhet och depression.

Fokustid

När vi har schysst fokustid får vi förutsättningar för att kunna lära oss nya saker genom att bygga nya kopplingar mellan nervceller i hjärnan. Det innebär att hjärnan formas om och skapar snabbare kopplingar för det som vi ägnat vår uppmärksamhet åt och det bidrar till att vi skapar ett minne för detta.

Källor:

Healthy Mind Platter (Rock & Siegal, 2012)

Mår unga sämre i en Digital värld? (Mind, 2020)

Det syns inte - hur man mår bra (Arts & Hearts, 2020)

Ungar & Medier (Statens medieråd, 2019)