



” Livet var mitt, möjligheterna var mina, men så även ansvaret.”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Hjärnergonomi

Vilket ord och så sant vi måste tänka på vår ergonomi för vår hjärna. Vi har många hjälpmedel för vår kropp, men för vår knopp och själ här behöver vi tänka till!

**J**ag såg Ekdahl och Ekdahls program om psykisk ohälsa. Där intervjuades personer inom olika områden och där Inge-Marie Wieselgren samordnare psykisk ohälsa hos SKL var riktigt intressant. Hon använde sig av ordet **hjärnergonomi** och jag är säker på att det inte är något nytt ord, men för mig trillade 10-öringen ner. Vilket bra ord!

Idag kommer det många alarmerande rapporter om psykisk ohälsa och hur hjälplösa vi är mitt i allt detta. Vi inser att värden och samhället inte riktigt är i fas med dom verktyg som skulle behövas för att hjälpa till, men jag tänker vad kan jag göra själv? Det är ju faktiskt min kropp, knopp och själ. Det är ju faktiskt mitt liv det handlar om och vem är det som har information om mig själv om inte jag själv?

## Vad kan jag göra själv?

Min aha-upplevelse dök upp när jag skulle fylla 30. Det var då jag insåg och förstod att jag själv var min värsta fiende och nu fick jag skärpa till mig annars kunde det gå riktigt illa. Livet var mitt, möjligheterna var mina, men så även ansvaret. Så enkelt, men ändå så otroligt svårt!

## Mina verktyglådor

Under några veckor har jag haft förmånen att gå en bildterapikurs och på en av träffarna skulle vi måla vår styrka och vårt försvar. Hm svårt, men ändå kanske inte eller? Rätt snabbt dök bilden upp på min verktyglåda eller rescue kit som jag också kallar den. Det är en verktyglåda som gör att jag klarar min vardag så mycket bättre och som hjälper mig när jag kör ner i ett dike och kippar efter andan. Här i min synliga, men också osynliga verktyglåda kan jag hitta både synliga och osynliga verktyg.

I min synliga lilla rescue kit kan jag hitta mina lugna ner mig droppar, här hittar jag min inhalator som nu är några år gammal, men ändå. Här hittar jag en meditations sten och andra medikamenter som är meditativt viktiga för mig. Ska jag fara bort då måste även tennisbollen och spikmattan med för då är jag redo om ifall att jag känner oro i min rygg och höft.

I den stora osynliga verktyglådan där finns mina erfarenheter

från mina dikeskörningar och mina äventyr i livet. Det är en verktyglåda som hela tiden växer och utvecklas och som gör mig redo för mitt fortsatta liv. Det är kanske den osynliga verktyglådan som är den svåraste att få ihop för det är här jag måste stanna upp och lyssna till mitt inre för att få ett svar. Det är här det krävs mod och nyfikenhet. Det är i tystnaden som jag kan få svaren och svar som jag kanske inte alltid vill ha, men om jag vågar?

## Vad är det jag behöver just nu?

Under dryga 20 års tid har jag gjort mitt bästa för att lära mig att lyssna till mitt inre och tagit hjälp av många hjälpmedel, men absolut det är inte alltid lätt jag kan också bli helt förvirrad. Så vad gör jag?

För att jag ska kunna lyssna till mitt inre så måste jag hitta en lugn plats och bara landa i en tystnad för att få ett svar. Att stanna upp och lyssna inåt är något som jag märkt är otroligt svårt och för många väldigt skrämmande. Men vågar vi ta den utmaningen så kommer en ny dimension att öppna sig för vårt välmående.

Det är så lätt, är det många som säger om många saker och det gör mig ofta irriterad. Men det är oftast det här lätta som är det svåra till en början, men sedan blir det ju lätt även för mig. Det viktiga är att bestämma sig och fokusera på målet med det hela.

## Varför behöver jag göra det här?

Precis som jag köper mig ergonomiska hjälpmedel för mitt arbete vid datorn för att inte få musarm, så måste jag även tänka vilka ergonomiska hjälpmedel behöver jag för att hålla stressen borta? Vad kan jag göra själv och vilka verktyg behöver jag här? Vi behöver börja tänka mer på vad kan jag själv göra? Å vad passar mig? För vissa verktyg passar mig, men är helt fel för någon annan.

Jag berättar mer på söndag i Tinans Tankar på 89,3.

**Idag behöver vi stärka helheten för både kropp, knopp och själ!**

Hälsoinspiratören  
Tina Persson