



” Livet är så mycket värt när det är för sent! Så varför inte värdesätta det före det är för sent?”

KRÖNIKA

Tina Persson

# Årets hetaste hälsotrender

## Sömn och Återhämtning

**F**ör ett tag sedan läste jag i en tidning att 2019 det är året när vi tar hand om oss själva på djupet. Det är vad hälsogurus runt om i landet spår.

Återhämtning, hållbarhet och balans är tre ledord som genomsyrar alla områden. Så underbart äntligen ska det hända. Så hur går det? Har du hakat på trenden?

Dygnet har 24 timmar, men för många räcker inte tiden till för återhämtning, utan vi går på en stadig hög fart jämt och ständigt. Där sömn inte blir återhämtning utan enbart en avstängning för att snabbt när klockan ringer igen snabbt iväg igen på, på, på!

**Sömn har för mig varit otroligt viktigt och speciellt efter utbrändheten och min rosa resa.**

Ibland kommer kommentaren att nu ska Tina hem och sova, men det gör inget för jag vågar helt enkelt lyssna till min sovklocka.

För mig att krypa under täcket redan vid niotiden det är en underbar och omtänksam känsla. För den viktigaste sovtiden är för mig tiden före midnatt och kommer jag i säng efter, då är jag säkert på att nästa dag blir helt tilltufsad.

Jag vet att det här inte gäller alla, men det är en känsla jag ändå har fått att det är många trots ledig tid från jobbet, inte hinner eller inte tar ansvaret att se till att få sin återhämtning som vi alla bör få.

Vi får tom ett antal semesterdagar som säger att här ska vi se till att återhämtning ske, men gör vi verkligen det? Vi har även helger och lediga dagar beroende på vår sysselsättning, men hinner vi med en bra återhämtning?

**Vad är det för återhämtning?**

Visst det kan låta tråkigt, visst det kan låta hårt och tom hårt mot mig själv, men jag måste ta ett eget ansvar för att försöka fortsätta ha en hållbar hälsa hela livet ut.

Jag kan helt klart erkänna att den där välkända väggen den är inget jag vill rekommendera, men den är väldigt lurig för båda mina gånger var inte som jag trodde dom skulle vara. Första gången hade jag så mycket kul och när jag helt plötsligt stod där arbetslös och sommarledig då kom kraschen.

Andra gången kanske jag inte kan kalla den utbrändhet men ett kaos helt klart. Den kom i samma veva som min rosa resa, då jag innan hade

haft en intensiv period som ändå kändes rätt ok, men som fylldes på med rädsla och oro. Det var denna rädsla och oron för om ifall att som gjorde att det började pysa under topplocket. Det var en riktigt läskig känsla och allt som snurrade i mitt huvud var HJÄLP!!!!!! Vad är det som händer nu?

**Än en gång tog jag ett viktigt beslut för mig själv. Mitt liv är det viktigaste för mig och mitt liv är mitt ansvar så skärp dig!**

Det var som jag hörde en föreläsare säga att om inte jag ser till att ta hand om mig själv. Hur ska jag då kunna ta hand om andra? Kraschar jag så förstör jag inte bara för mig själv, utan för många andra.

**Så jag har insett jag måste ta ett eget ansvar!**

Vi har så otroligt många måsten, men vem måste vi för egentligen?

Vi har nu påsken stående för vår dörr och varför inte i alla fall våga ta en dag och verkligen landa, vila, återhämta, utvärdera, ladda och tom våga ha tråkigt där inget eller ingen stör oss. Varför inte som jag minns mina långfredagar när jag var liten den verkade aldrig ta slut.

Då hände det absolut ingenting, men idag erbjuds vi så otroligt mycket och påsken kan lätt bli fullt ös, men varför inte göra något nytt för en mer hållbar hälsa?

När det gäller sömn och återhämtning så är det något vi måste få in i våra vardagliga rutiner och jag behöver se över helheten. Ett av mina verktyg är min almanacka, där kan jag se vad som är på gång säg på arbetet och vad som händer privat.

Här kan jag planera så om jag har mycket på jobbet se till att få lite lugnare på övrig tid och när det är en tuff vecka se till att få en lugn helg. Nä, det är inte lätt med alla måsten, men ändå hur kan jag se till att få den bästa återhämtningen den här veckan som kommer?

**Livet är så mycket värt när det är för sent! Så varför inte värdesätta det före det är för sent?**

Vad är din bästa sömn- och återhämtningstips? Jag pratar mer om mina erfarenhet i Tinans Tankar 89,3.