

du läser en spännande bok och kommer på dig själv med att du tänkte på tvätten som ska strykas de senaste två sidorna, och får därför läsa dem en gång till.

4. Virrig

Se "Minnet sviker" och liknande omotiverade och oplanerade handlingar. T ex om du ska åka buss och vet vilken tid bussen går, men upptäcker när du lämnat bostaden att du inte vet var busshållplatsen är... Ett annat exempel är när du håller mjölk i juicen i stället för i kaffet.

5. Svårt att ta beslut

Aftonbladet eller Expressen? Loka eller lättöl till lunchen? Ska jag ringa mamma nu eller senare? Både små och stora beslut känns omöjliga att ta och det i sin tur gör att man känner sig inkompetent och då blir man ledsen för det också.

6. Humöret i obalans

Ett tidigt tecken är när du blir rasande över någonting som du aldrig tidigare blivit upprörd eller arg på, kanske bara skrattat lite överseende åt. Du får kortare stubin helt enkelt. Dessutom blir du lättare kränkt och stött. Du tolkar in kommentarer och skämt från andra och tar det personligt. Du tror att det handlar om dig även om du kanske inte ens är inblandad.

7. Ständig oro

Du är rädd för att göra fel, göra för lite, göra för mycket, inte duga och inte räkna till. Du oroar dig även på natten och vill alltid ligga steget före. Du oroar dig för det du sa och det du kommer att säga. Du grubblar på ekonomin, jobbet, relationen, barnen, föräldrarna, rynkorna och omfånget på magen. Du ger ingen plats för skratt och glädje i ditt liv, bara ansvar för allt och alla.

8. Trött och seg

"Jag är så trött". När du säger det flera gånger per dag är det dags att reflektera på varför. För många blir tröttheten också en orsak till att dra sig undan. Du ringer inte till väninnan och går inte på den där tjejträffen. Du orkar inte. Till slut kan du bli helt isolerad från ett socialt liv och då har det gått långt. Reagera och agera innan du hamnar där!

9. Värk

Kroppen gör ont. Det kan vara allt från spända axlar till högt blodtryck. Magen krånglar, ryggen värker, huvudet dun-



Giorgio Grossi, fil dr i Psykologi

"Det finns tidiga tecken som vi själva kan vara uppmärksamma på"

kar och hjärtat klappar hårdare och snabbare än det ska. Att leva med ständigt värk påverkar också psyket och det är lätt att hamna i en negativ spiral. Den här typen av smärta är oftast förknippad med din livsföring. Visst kan värktabletter hjälpa för stunden, men för att bli fri från smärtan krävs en förändring i hur du lever ditt liv.

10. Slarvig med sin livsföring

När du hoppar över frukosten – varje dag – eller struntar i lunchen, alternativt slevlar in den från diskbänken på fem minuter, då är du i riskzonen. Det gäller även när du skippar promenaden eller duschen, flera dagar i sträck. När jobbet, både det du får betalt för och det du gör hemma, alltid går före "din egen tid". Då är det dags att omprioritera.

Det går att förändra

Och kvinnor som känner igen sig i de här tidiga tecknen, hur ska vi bryta trenden för att inte hamna i utmattningsdepression? Hur ska vi stoppa oss själva innan vi också stapplar in i "väggen"?

- Det finns en del saker man absolut kan göra, menar Giorgio. Enkla förändringar i vardagen, som inte behöver ta så lång tid och som inte innebär att du måste förändra hela ditt liv.

1. Ta en paus

Unna dig en paus på 15-20 minuter på förmiddagen och en på eftermiddagen.

Gör någonting helt annat under en stund. Sitter du framför datorn i ditt jobb, lämna rummet och gå en liten promenad. Har du ett stillasittande jobb ska du röra på dig under pausen och har du ett hektiskt jobb där du springer omkring hela tiden ska du vila – kanske meditera - i en kvart. Återhämtning är viktigt! Om du bara kör på i 180 hela tiden, går kropp och själ på högtryck och till slut kraschar kroppen av sig själv – allt för att få en stunds vila.

2. Lunchen är okränkbar

Under lunchen ska du byta miljö – både mentalt och fysiskt! Det innebär att du inte snackar jobb under lunchen! Du ska avsätta minst 45 minuter och njuta av det du äter. Finns det möjlighet kan du ta en liten promenad ute i friska luften efter maten. Bra för matsmältningen och humöret. En god lunch, där du ger dig hän och njuter av varje tugga, kan bli din räddning!

3. Gå igenom vardagsproblemen mitt på dagen

Vi har en tendens att älta alla problem när vi lagt huvudet på kudden och egentligen ska sova! Det är då tankarna kommer och vi förbereder oss för det som komma skall. Det är tabu om du vill må bra! Planera hellre in en stund på dagen, kanske en kvart innan du "stämplar ut" och går hem från jobbet, då du går igenom samma typ av vardagsproblem som de du älter när du ska sova. Om tankarna ändå kryper på dig när du lagt dig i sängen, ska du se dem i vitögat och be dem lämna dig omedelbart. Påminn dem om att de är välkomna i morgon när det finns tid avsatt för dem.

4. Varva ner innan du går och lägger dig

Gå inte direkt ifrån datorn till sängen! Se till att du varvar ner ett par timmar innan du går och lägger dig. Skapa en lugnande ritual, gör ingenting engagerande precis innan du går och lägger dig. Det är bra med motion, men gör ingen joggingrunda efter klockan nio på kvällen. En lugn promenad är okej, men ingenting fysiskt som ökar din puls och får adrenalinet att rusa. Låt din hjärna gå ner i varv och njut av din vila.

Ingvor Farinotte

