
Tips för ökad fysisk aktivitet

Det är vanligt att ungdomar som lider av depression blir mindre fysiskt aktiva. Avsaknad av lust och energi leder ofta till att man slutar med idrottsaktiviteter och blir mer passiv och stillasittande. Inaktiviteten leder till minskad energi och risk för ytterligare minskad lust för att göra saker. Att bli mer fysiskt aktiv är därför en viktig del i depressionsbehandlingen.

Det som brukar vara bra att tänka på när man ska komma i gång med fysisk aktivitet är att göra sådant som

- har chansen att bli en positiv erfarenhet
- tidigare fungerat bra och varit roligt
- du fortfarande gör och uppskattar men gör för lite av
- är enkelt och går att göra regelbundet
- leder närmare mot de mål du satt upp
- du själv tror kommer att bli av
- går att göra tillsammans med en vän eller förälder.

En tumregel är att det är bättre att träna ofta och lite än sällan och mycket.

Förslag på aktiviteter

Till nästa gång ska jag prova

Eventuella hinder och fallgropar

Lösning

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>