

## Gäspa bort julstressen!

Det är synd att gäspningar är så fult i vår kultur. Gäspningar hjälper oss nämligen att spänna av och motverkar trötthet.

AV IRENE AHLBERG  
FOTO: SJÖBERG BILO

■ ■ ■ Tillhör du dem som varje jul känner dig helt utpumpad och tänker att "nästa år ska jag börja i tid, nästa år ska jag planera bättre, nästa år ska jag skruva ner på kraven"?

Du är inte ensam. Ty även om vi har låtit livsmedelsindustrin ta över en hel del av matlagningen, och storstidningen förpassats till historien, så är det mycket kvar som vi vill hinna med och göra själva.

**Lisa Danåsen Wikström** är sjukgymnast med speciell inriktning på stress och avspänning. Hon håller också kurser och föreläser mycket inom dessa områden.

– Julen är ju lite speciell för de flesta av oss, och jag tror också att många vill ha det lite mer hektiskt veckorna före. Det bygger upp förväntan. Men det är viktigt att känna sina egna gränser och släppa alla måsten.

Man ska bara göra det man absolut vill. Det är synd att jäkta bort julleidigheten. Den ger oss lite extra tid att träffas, eller bara vara. Det är det som borde vara det viktiga, säger hon.

Men det är inte bara när julhelgen äntligen kommit som vi behöver ta en paus. Lisa Danåsen Wikström menar också att det är viktigt att varje dag stanna upp och tänka efter vad man håller på med. Inte minst om det är hektiskt och stressigt.

– När vi har hektiska perioder i livet så tänker vi ofta att när allt är klart, ja då ska vi andas ut och vila. Men det är minst lika viktigt att stanna upp då och då mitt i allt jobb och skapa små oaser för sig själv. Det är då man hämtar ny kraft.

Att andas några djupa andetag, gäspa lite och sträcka på sig gör underverk. Att sätta sig ner och bara slappna av likaså.



Att gäspa är nyttigt för kroppen!

– Andningen är en av de saker som påverkas först när vi stressar. Stressen får oss att andas grunt och till slut får vi otillräckligt med syre. Men vi kan påverka och sänka vår stressnivå genom att andas medvetet och på rätt sätt. Att andas djupt ner i magen, och sucka, pusta och kanske gäspa hjälper oss att spänna av. Dessutom aktiverar det lugn- och rosystemet, fortsätter Lisa Danåsen Wikström.

Hur många gäspningar har du inte kvävt för att du inte vill anses som oartig? Det är synd, för att gäspa är något av det mest välgörande vi kan göra. Och respektfulla. Tro det om du vill, men genom att gäspa visar kroppen nämligen att vi är intresserade av vad som pågår omkring oss, och vill hålla oss pigga och alerta.

Gäspningarna är de djupaste andetagerna vi har. När vi gäspar stort släpper spänningar och vi

**Mer tips**  
om avspänning  
med mera  
finns på:  
[www.friskareliv.se](http://www.friskareliv.se)

balanserar spän-  
ningsnivån i kroppen.  
En rejäl gäspning ger  
också stretch till lungor,  
bröstkorg och käkparti. Dessutom  
ökar de tårvätskan i ögonen, och  
får oss bokstavligen att se klarare.

– Det är tråkigt att gäspning-  
arna har så dåligt rykte i vår  
kultur. I stället borde de vara  
rumsrena och obligatoriska öv-  
ningar på alla möten och i sko-  
lorna. De förebygger nämligen  
trötthet och leda, menar Lisa  
Danåsen Wikström.

Att sträcka på sig är en uni-  
versalrörelse som skapar såväl  
energi som avspänning. Musk-  
ler och leder aktiveras och man  
känner hur cirkulationen ökar i  
kroppen.

– Sträck på dig så ofta du kan.  
Sträck armarna uppåt, framåt  
och bakåt och känn efter vad som  
händer i kroppen. Många gånger  
spänner man av mycket lättare  
om man samtidigt rör långsamt  
och försiktigt på kroppen.

Planering är också bra för att  
förebygga stress och få till-  
fällan att koppla av. När man  
tänker efter är det lika svårt  
att hitta på julklappar och rim

dagen före julafton  
som tre veckor in-  
nan. Och om köttbul-  
larna ligger en månad i  
frysen i stället för en vecka  
spelar inte heller någon större  
roll. Dofterna och stämningen  
kan var svårare att förbereda,  
men är i gengäld enkla att ska-  
pa med hjälp av levande ljus,  
dofter och saker som man tyck-  
er om.

Det kan också vara bra att  
komma ihåg att det inte är lyx  
att ta hand om sig själv och  
bara vara. Det är en nödvändig-  
het. Vi ger oss själva allt för  
lite tid för avkoppling och  
reflektion, och det straffar sig  
så småningom. Ingen klarar att  
ständigt vara aktiv.

Vi behöver vila och åter-  
hämtning. Men också lära oss  
hur vi hanterar stressen i var-  
dagen. Det är inte alltid hur vi  
har det som är det viktigaste.  
Det är hur vi tar det.

– Varför inte smita iväg från  
alla bestyr eller ge bort en  
upplevelse i present? Så är även  
julklappsproblemet löst, säger  
Lisa Danåsen Wikström och  
ler. □



– Det är  
viktigt att  
vi unnar oss  
små pauser  
även i vardagen,  
säger Lisa  
Danåsen  
Wikström.