

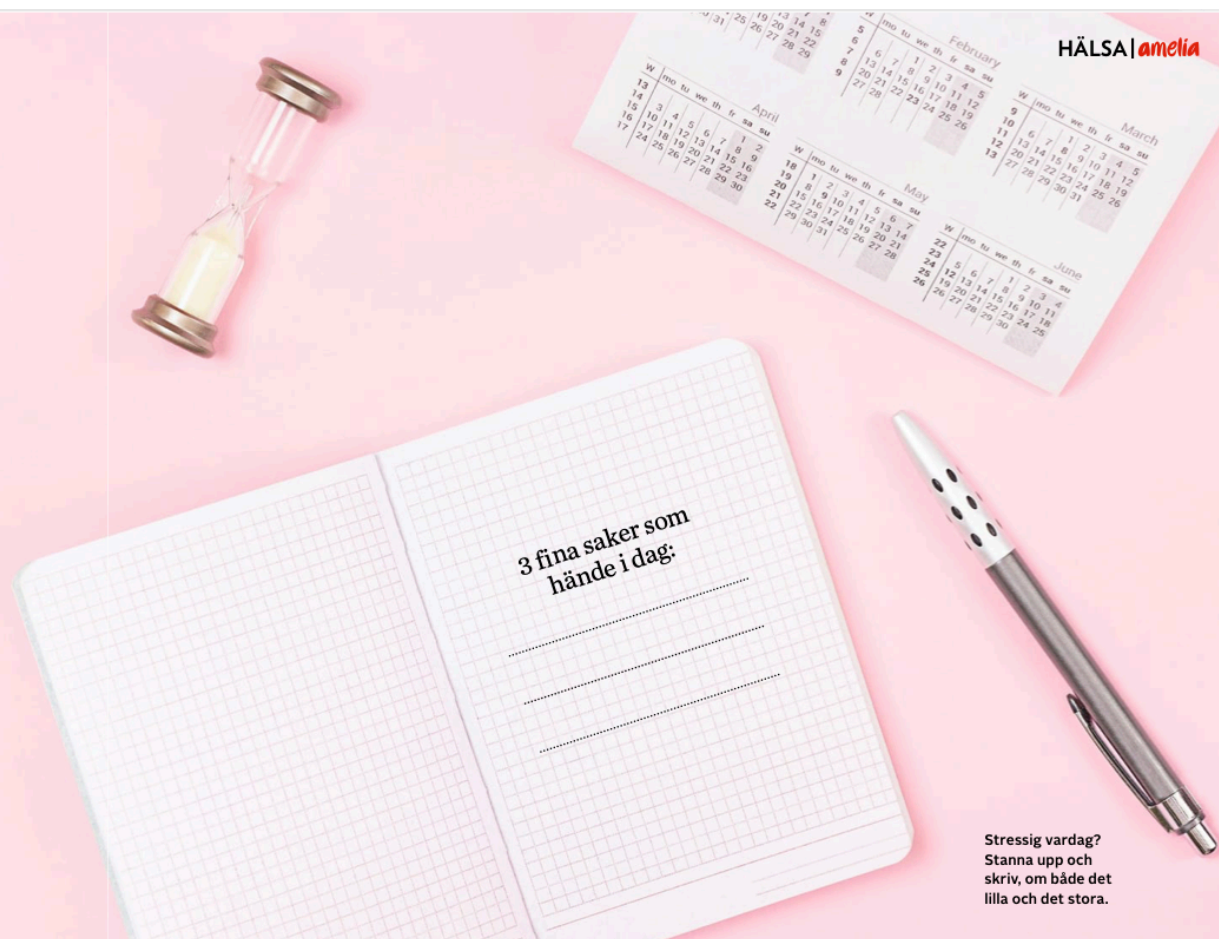
Trenden:

Skriv bort stressen

– 5 minuter räcker

Stressad inför semestern? Mitt i jobbavslut, packlistor och allt som ska hinnas med inför ledigheten stormar det ofta rejält i hjärnkontoret. Då har vi sommarens enklaste må bra-ritual för dig. Allt du behöver är fem minuter, penna och ett papper.

AV LISA WALLSTRÖM FOTO: SHUTTERSTOCK



Stressig vardag? Stanna upp och skriv, om både det lilla och det stora.



Emelie Hill Dittmer är författare och arbetar med reflekterande skrivande.

● Reflekterande skrivande – ibland kallat mood journaling – har seglat upp som en av de stora må bra-trenderna de senaste åren. Ett sätt att sätta ord på det som bara snurrar runt i skallen annars.

Och trenden är inte ny. Redan på 1980-talet visade den amerikanske psykologen James Pennebaker att människor som skriver ner sina tankar och känslor i korta pass ofta mår bättre efteråt. I dag finns mängder av studier där forskare sett kopplingar till allt från förbättrad stresshantering och sömn till ökad kommunikationsförmåga, livslust och till och med starkare immunförsvar.

En som vet hur kraftfulla några minuters skrivande kan vara är författaren och skrivterapeuten Emelie Hill Dittmer. Hon har skrivit boken "Skriv för att läka – en guide i reflekterande skrivande" och håller kurser över hela landet där hon hjälper

människor att använda pennan för att förstå sina egna liv.

– Skrivandet blev tidigt min vän och ventil i en vardag som stundvis kändes kaotisk. När jag var 23 drabbades jag av utmattningsdepression och behövde börja om, säger hon.

"Kan vara början på en förändring."

Emelie flyttade till England där hon kom i kontakt med skrivterapi. – Jag kände direkt att jag hade hittat något som verkligen fungerade.

Genom åren har hon mött deltagare i alla åldrar och från helt olika livssituationer – och sett hur något så enkelt som att skriva några rader om dagen kan få saker att klarna. Ibland leder insikterna till stora förändringar – någon inser att ett äktenskap inte längre fungerar eller att det är dags att byta riktning i arbetslivet. Men lika ofta handlar det om mindre, stillsamma förändringar.

Som att förstå varför man är så trött, vad som egentligen skaver i vardagen och vad man vill ha mer av i livet.

– När vi skriver blir vi tydligare för oss själva. Det kan vara början på en förändring, liten eller stor, säger hon.

Psykologen Titti Holmer, som i sitt arbete möter människor som försöker sortera tankar och känslor i en stressig vardag, ser liknande effekter. Hon menar att själva pausen, att stanna upp och sätta ord på det som pågår, kan vara minst lika viktig som orden i sig.

– I en tid när vi ständigt är uppkopplade blir det ont om utrymme för reflektion. Att ta fram papper och penna och skriva en stund kan vara både lugnande för hjärnan och hjälpa oss att följa våra tankar hela vägen, vilket är väldigt välgörande, säger hon.

Det behöver inte vara krångligt.

– Ett enkelt grepp som vi brukar använda är att skriva ner tre små saker som varit bra under dagen. Det kan vara något så enkelt som en kopp kaffe i solen eller en vänlig kommentar. Det hjälper oss att faktiskt lägga märke till det som annars bara passerar, säger hon.

Övningen har rötter i positiv psykologi och används bland annat för att öka välbefinnande och motverka nedstämdhet. Det enklaste är att börja där du är, just nu. Det finns alltid något värdefullt att få syn på, säger Emelie Hill Dittmer.

Det bästa? Du behöver inte skriva länge. Fem minuter räcker. Du behöver inte formulera dig perfekt, hitta rätt ord eller ens förstå vad du skriver om från början. Poängen är bara att börja. ●

"Lägg märke till det som annars bara passerar."



Titti Holmer är psykolog och har skrivit boken "Lycka nu – En praktisk guide i mindfulness".

TA TEMPEN PÅ DITT MÅENDE >>>

