



” Så vart kommer ditt liv att ta vägen, om du sopar din hälsa under mattan?

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... ”Valtider”

Det stora valet är precis runt knuten, så idag tänkte jag snurra fart på dina tankar och ställa frågan. Hur ser dina hälsoval ut, för den här hösten?

Att göra hälsoval är något du kan göra flera gånger, inte enbart vart fjärde år. Så vad innebär hälsa för dig? Vad innebär ett starkt hälsokonto för dig? Vad innebär en hållbar hälsa för dig?

Vad innebär en hållbar hälsa för din ålderdom, för just dig? Å, då tänker jag både fysisk och mental hälsa. För mental hälsa är också en viktig del i vår hälsa, eller hur?

Ja, det var många frågor jag vet, men varför inte ta en stund och fundera över dina ”val”. Kanske du är en av dom som enbart väljer att acceptera att åldern tar ut sin rätt. Eller väljer du att fortsätta sätta in hållbar hälsa på ditt hälsokonto, resten av livet?

Precis som valet som vi närmar oss, tänker du göra ett aktivt val med din röst? Eller tänker du välja, att låta andra bestämma med sitt val, och sen gnälla under dom kommande fyra åren?

Livet är faktiskt ditt, möjligheterna är faktiskt dina, men så även ansvaret. Därför behöver du inse och förstå att du kan göra så mycket själv, men jag vet också att det är så lätt att låta livet fallera. Och så säger vi att jag fick ingen hjälp, eller som jag hörde en äldre man säga en gång.

Att nu när jag är pensionär, då behöver jag inte tänka på träning längre. Varför skulle jag det? Och det som sedan hände gjorde mig besviken, för dom började skratta.

Varför tänkte jag? Varför skrattar vi åt något så viktigt, som vår hälsa? Varför är det så vedertaget att hållbar hälsa, det är något vi ofta inte tar på allvar. Å, sedan så säger vi att vi får ingen hjälp. När vi egentligen är ups sorry, men lata eller är vi kanske tom feiga?

För så är det, vi är lata och det verkar vara vår natur. Det är därför det är så oerhört viktigt att vi tar hand om vårt hälsokonto både till kropp, knopp och själ. Så vi inte förfaller och går sönder, för vem vill det egentligen?

Jag minns själv när jag fick mitt ryggskott, under min ros resa. Ett ryggskott som kom på självaste midsommarafton, pga att jag inte hade tränat. Jag visste så väl, men

på något sätt så frös jag ihop pga min rosa resa.

Det är så det blir, vissa få en enormt träningssug och andra som jag fryser ihop och får inget gjort. Inget av alternativen är det bästa, utan det gäller att hitta en bra nivå för att stärka vårt hälsokonto.

Det var min naprapat som fick mig att vakna till igen. Tina du måste träna, men du måste vara snäll mot dig själv. Nu är det rehabträning som gäller, inget avancerat för då går du sönder igen. Hör du vad jag säger till dig?

Det var nog där och då, som jag insåg och förstod att jag måste på allvar ta hand om mitt hälsokonto. Och inte bara för nu, utan för resten av mitt liv. För den smärtan jag hade fått smaka på, den ville jag aldrig få besök av igen.

Så för att göra något roligt av min rehabilitering skapade jag mitt YAPS pass. Ett pass som skulle stärka mig både min kropp, knopp och själ. Och det har också blivit ett uppskattat pass för fler, då jag gärna delar med mig.

Sommaren och semestertiderna är över och nu ska vi igång igen, men så kommer alla måsten. Helt plötsligt prioriteras allt annat och det som då egentligen är det viktiga, för att vi ska orka i höst. Det är något vi sopar under mattan, för att vi inte orkar.

Så vart kommer ditt liv att ta vägen, om du sopar din hälsa under mattan? Hur trasig ska du behöva bli för att inse och förstå, att ett starkt hälsokonto både mentala och fysisk är receptet för en hållbar hälsa livet ut?

Vi har alla varit med om en märklig pandemiresa. Och det jag vet av egen erfarenhet det är att vi alla behöver stanna upp, och se över våra hälsoval. Våra hälsoval för att se över hur vi behöver stärka upp vårt hälsokonto igen. För att återta livet och njuta, av denna nya vardag som du och jag har fått i våra liv.

Det är först när du inser och förstår, som du kan göra en förändring eller fortsätta mota olle vid grind.

Så vilka hälsoval tänker du göra i höst?

Tack för att jag fick snurra fart på dina tankar idag!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson