

60

sekunder tar det för en blodcell att ta ett helt varv runt kroppen.

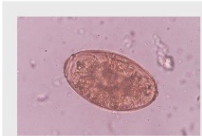


FOTO: DREAMSTIME

Ny behandling av parasitsjukdomar prisas

■ Nobelpriset i medicin tilldelades William C. Campbell, Satoshi Ōmura och Youyou Tu som belönas för sina fynd rörande nya behandlingar av parasitsjukdomar. Campbell och Ōmura får hälften av priset för sina upptäckter av nya terapier mot infektioner som orsakas av parasitmaskar. Youyou Tu får den andra hälften för sin upptäckt av en ny behandling av malaria. "Campbell, Ōmura och Tu har tagit behandlingen av parasitsjukdomar till en helt ny nivå. Det globala genomslaget av upptäckterna samt deras nytta för mänskligheten är gigantiska", var Nobelprisutdelningens motivering till priset, rapporterar Dagens Nyheter. Över 450 000 människor dör till följd av malaria och 4,5 miljoner smittas årligen.

Tipsa mig!

073-586 19 17 | 0243-921 18
anja@annonsbladet.com



ANJA LENNER

Johan väljer att leva i nuet

DORMSJÖ | Över en smoothie berättar psykologen och mindfulnessinstruktören Johan Bergstad hur mindfulness kan vara ett bra verktyg när vi vill ha mer fokus i livet.

– Utan mindfulness finns det en risk att vi tappar bort oss själva i tankar och småsaker som e-post.

Tankar kan lätt vandra iväg vilket hindrar oss från att uppleva det som finns i nuet. Ibland märker vi inte att tankarna far iväg, inte heller är vi medvetna om hur mycket tid vi spenderar på att tänka. Enligt Johan Bergstad tänker vi 60 000-80 000 tankar varje dygn.

– Nuet är den enda tiden vi har, och med mindfulness kan vi med avsikt bli mer uppmärksamma i nuet, utan

”

”Hur länge ska man skjuta upp sina drömmar?”

Johan Bergstad

att döma eller värdera.

Tankar är bra när vi ska göra sådant som att planera en semester. Men oftast ägnar vi oss åt andra slags tankar, vi grubblar, ålтар, dagdrömmar eller oroar oss för framtiden. Hjärnan kan inte skilja på verklighet eller påhittat, tänker man tankar som gör en oroad eller stressad så reagerar kroppen därefter. Att uppmärksamma att tankar inte alltid är fakta gör att det kan bli enklare att bara observera dem.

Hjärnan är inte heller speciellt bra på att göra flera saker samtidigt. Om vi ändå försöker oss på multitasking blir vi mer splittrade, mindre effektiva och upplever mindre arbetsglädje.

– Många känner att de

FAKTA



Johan Bergstad

Ålder: 42 år
Bor: Dormsjö utanför Hedemora
Familj: Fru och tre barn
Sysselsättning: Driver Mindfulness Academy Scandinavia
Vad jag gör för att må bra: Mindfulness, gå i skogen, cykla, vara med familjen, spela och sjunga.

blir lugnare, sover bättre, att de får mer gjort och att de helt enkelt får en ökad livskvalitet.

Flera världsledande företag som Google, Nike och Facebook använder sig av mindfulness på arbetstid med positiva resultat.

– Fokusträning kan liknas vid hur man i en symfoniorkester börjar med att stämma instrumenten individuellt. Sen stämmer de tillsammans i gruppen för att kunna spela som en hel orkester.

Enligt Johan blir vi från en tidig ålder tränade till att inte vara uppmärksamma på nuet. Den digitala revolutionen spår dessutom på detta.

– I skolan blir vi matade med hur vi behöver lära oss saker nu för att kunna göra saker senare i livet. Jag förstår att det är gjort med omtanke, men det gör att man inte lever här och nu. Risken är att barn tidigt blir stressade och tappar kontakten med sig själva.

Så lite som tre minuters daglig mindfulness kan göra skillnad. Att vara uppmärksam i nuet är inget vi behöver lära oss, det har vi med oss sedan barndomen, men vi kan behöva underhålla och uppmuntra oss själva till att leva i nuet.

– **Vi har** en tendens att leva med autopiloten på. Ofta tänker vi att först när något är klart kan vi andas ut.



”

”Nuet är den enda tiden vi har.”

Johan Bergstad

För Johan Bergstad är mindfulness ett viktigt inslag i vardagen. Det får honom att hitta fokus och att leva här och nu.

Men det kommer alltid nya utmaningar. Att leva här och nu gör att vi uppskattar vardagen mer och tar vara på livet medan det pågår.

TEXT & FOTO
ANJA LENNER

FAKTA

Så kommer du igång med mindfulness

Prova en enkel övning. Räkna dina andetag från 1 till 10 under en minut. Om du kommer till 10, räkna ner till 1. Börja om från 1 om du tappar bort dig. Antagligen kommer massor med tankar att poppa upp. Bara låt dem komma och gå. Fokusera på att räkna dina andetag.

Det finns olika appar att ladda ner med enklare mindfulnessövningar för den som vill öva hemma i lugn och ro.

Avsätt gärna en stund varje dag för mindfulness. Det kan räcka med så lite som tre minuter, men låt det gärna ta uppemot 15 minuter.