

Självmedicinera din hjärna

**Gabriella Svanberg**

# **Självmedicinera din hjärna**

Bonnier Fakta



Bonnier Fakta, Box 3159, 103 63 Stockholm

[www.bonnierfakta.se](http://www.bonnierfakta.se)

[info@bonnierfakta.se](mailto:info@bonnierfakta.se)

Copyright © Gabriella Svanberg 2025

Omslag och illustrationer: Michael Ceken.

Redaktör: Minna Tunberger

Tryckt hos ScandBook, EU 2025

Första tryckningen

ISBN 978-91-7887-759-1

# Innehåll

|                                                         |        |
|---------------------------------------------------------|--------|
| Förord.....                                             | s. 7   |
| Inledning.....                                          | s. 11  |
| Medicin nr 1: Hacka dina signalsubstanser.....          | s. 17  |
| Medicin nr 2: Reglera ditt nervsystem.....              | s. 87  |
| Medicin nr 3: Optimera din sömn.....                    | s. 131 |
| Medicin nr 4: Styr ditt fokus dit du vill.....          | s. 161 |
| Medicin nr 5: Nudging - gör det lätt att göra rätt..... | s. 187 |
| Medicin nr 6: Träna din psykologiska flexibilitet.....  | s. 211 |
| Efterord.....                                           | s.227  |
| Källor.....                                             | s.229  |

# Förord

Jag minns än idag känslan när jag för första gången klev in på suicidavdelningen på Karolinska sjukhuset i Stockholm. Det var ungefär trettio år sedan. Min handledare sa: ”Gå upp och känn in stämningen på avdelningen.” Hissdörrarna öppnades och jag möttes av gallerförsedda fönster och ett dagrum fyllt av människor. Några hade bandage runt handlederna, andra en stel ställning runt nacken. Jag blev stum. Vad säger man till någon som har vaknat upp efter att ha överlevt ett försök att avsluta sitt liv?

De månader som jag praktiserade där, kom att bli avgörande för hur jag skulle se på människans psyke och livets innersta drivkrafter. Frågorna som väcktes då har format mig som neuropsykolog – och faktiskt också denna bok: Vad får oss att må dåligt? Vad ger oss livslust? Hur kan ett piller påverka vårt humör?

Där, på Karolinska, förstod jag att mycket handlade om hjärnans signalsubstanser, de kemiska budbärare som påverkar allt från hur vi känner oss när vi vaknar till hur vi reagerar på motgångar. Och jag insåg något ännu mer fascinerande: vi kan påverka dessa substanser. Inte bara med mediciner – som ibland är livsavgörande – utan också med våra livsstilsvanor. Den här boken handlar om det sistnämnda. Om hur du på olika sätt kan påverka din hjärnkemi och psykiska hälsa med enkla, naturliga medel.

## En ny sorts tärande stress

Vi lever i en tid där många upplever att de ständigt ligger steget efter. Vardagen går fort, kraven är höga och hjärnan får sällan vila. Flera undersökningar visar att stress och psykiska besvär har blivit en del av samtiden – något som syns både i statistiken och i samtalen runt fikaborden. Enligt Försäkringskassan har antalet psykiatriska diagnoser med pågående sjukfall stigit från omkring 30 000 år 2010 till närmare 100 000 år 2024. Bland unga, särskilt i åldern sexton till tjugonio, uppger allt fler att de känner sig stressade eller mår psykiskt dåligt.

Siffrorna berättar emellertid inte hela historien. En del av ökningen beror troligtvis på att vi i dag är bättre på att prata om och uppmärksamma psykisk ohälsa. Vi tycks söka hjälp tidigare, utredas mer noggrant och vågar sätta ord på tillstånd som tidigare har dolts bakom tystnad, skam eller kroppsliga symtom.

På landets vårdcentraler handlar idag en stor del av besöken inte om akuta infektioner eller skador, utan om tillstånd som på olika sätt hänger ihop med livsstil och stress: sömn som krånglar, magar som protesterar, huvudvärk, stigande blodtryck och ett psyke som går på högvarv. När hjärnan hamnar i obalans börjar kroppen ofta säga till – ibland tyst, ibland högljutt. Det handlar inte om att romantisera det förflutna. Våra förfäder levde också med stress, men den såg annorlunda ut: mer fysisk, mer direkt kopplad till överlevnad. Dagens stress är ofta långvarig, lågintensiv och inbäddad i vardagens tempo och krav – notiser, deadlines, ständig tillgänglighet. Kroppen är byggd för korta toppar av anspänning, inte för en evig lågmäld beredskap.

På min psykologmottagning ser jag varje dag hur människor kämpar. Hur stress, oro, sömnbrist, ensamhet och en ständigt pågående prestationskultur har blivit vår tids nya epidemi. Vi blir matade med krav och snabba kickar men glömmer att ge kroppen och sinnet vad de egentligen behöver. Många försöker stå ut, prestera, distrahera sig

– men kroppen och hjärnan är inte våra fiender, utan försöker bara tala om vad som saknas hos oss.

## **Allt hänger ihop**

Att förstå dessa samband – mellan hjärna, kropp och livsstil – är grunden till att må bättre. När vi börjar se hur allt hänger samman öppnas också möjligheten att påverka: att med små, vardagliga medel hjälpa hjärnan tillbaka till balans. Det är också anledningen till att jag har skrivit den här boken – jag vill sprida kunskap om vad vi själva kan göra för att skapa de bästa förutsättningarna för att må bättre.

Jag har valt att använda uttrycket ”självmedicinera” i titeln eftersom det ju faktiskt är precis det vi kan göra. Vanligtvis används termen självmedicinera i ett negativt sammanhang – men det går också att göra det på ett bra, hälsosamt sätt. Att vi kan självmedicinera på ett sätt som hjälper, i stället för stjälper, tycker jag är något bra och stärkande. Däremot vill jag vara tydlig med att det jag rekommenderar i den här boken självklart inte ska användas för att byta ut ordinerad medicin från sjukvården.

Hur vi kan självmedicinera hjärnan bygger på kunskap från modern neurovetenskap, psykologi och fysiologi. Jag lutar mig mot etablerad forskning där sådan finns, men är också noga med att ange när evidensläget ännu är svagt, preliminärt eller motsägelsefullt. Vetenskapen är i ständig utveckling, och inom populärvetenskapligt skrivande krävs ödmjukhet inför det. Därför har jag försökt navigera med både vetenskaplig noggrannhet och praktisk förankring – och medvetet valt att lyfta fram sådant som är tryggt att pröva, utan kostnad och med minimal risk för biverkningar. Metoder som jag har sett, gång på gång, hjälpa mina klienter att bryta onda cirklar och i stället skapa goda.

## **Små förändringar kan göra stor skillnad**

När jag valde ut vilka områden boken skulle sträcka sig över, har jag utgått ifrån det jag sett haft störst effekt – både i forskningen och i mötet med människor. De områden där små förändringar faktiskt gör stor skillnad för hur vi mår, tänker, känner och fungerar.

Jag ville skapa en bok som ger ett smörgåsbord av möjligheter – där man själv kan plocka det som passar en. För det finns ingen universal-lösning, ingen ”one size fits all” när det kommer till välmående. Vi har alla olika erfarenheter, biologiska förutsättningar och livssituationer.

Mitt mål är att ge kunskap som både inspirerar och fungerar i vardagen. För när vi förstår hur hjärnan faktiskt arbetar, blir det så mycket lättare att samarbeta med den – i stället för att kämpa emot. Jag hoppas att boken väcker nyfikenhet, hopp och en känsla av egenmakt. Att läsaren ska känna: ”Det här kan jag påverka.” För det kan vi. Små steg gör stor skillnad.

Med värme,

Gabriella Svanberg, psykolog och specialist i neuropsykologi

### **Förtydligande**

Jag vill vara tydlig med att den här boken framför allt vänder sig till den som har mer vardagliga upp- och nedgångar i livet. Om man har större svårigheter, till exempel svårare depressioner, ihållande ångest eller andra allvarligare psykiska besvär, bör man alltid söka hjälp via vårdcentralen, som vid behov kan remittera vidare till psykiatri. Att söka professionell hjälp när man behöver är en styrka – och ibland är det just kombinationen av medicin, terapi och livsstilsförändringar som gör den verkliga skillnaden.

# Inledning

Vaknar du ibland med entusiasm och känner att livet är härligt och att du har mängder av goda idéer att ta tag i? För att nästa dag vara full av tvivel över dig själv och ha svårt att få något gjort, både hemma och på jobbet? Hur kan motivation, energi och glädje ibland bara finnas där, och stundtals försvinna utan förvarning?

Den här boken är för dig som vill ta tillbaka kontrollen över ditt liv, på ett naturligt sätt. För dig som vill få ut det mesta möjliga av din hjärna, jobba med den och inte mot den. Jag vill lära dig hur du kan ta hand om din hjärna – och, för all del, styra den. För det går.

Med ”självmedicinera din hjärna” menar jag förstås inte att du ska lära dig att självmedicinera med piller eller snabba lösningar som socker eller alkohol, utan genom sådant som påverkar hjärnan på ett långsiktigt och bra sätt. Syftet med boken är att den ska fungera som en manual för att optimera din hjärna för den vardag du lever i. Min önskan är att ge kunskap, inspiration och life-hacks som du kan ta till, och som varken kostar mycket pengar eller tar särskilt mycket tid.

Det betyder naturligtvis inte att du ska byta ut ordinerad medicin, om du tar sådan. Om så är fallet kan du dock dra nytta av den här boken som ett komplement – för att förstå hur du på egen hand kan stärka effekten av din behandling och stötta hjärnan i vardagen. Mitt fokus ligger på de livsstilsvanor och mentala strategier som kan hjälpa dig att må bättre, oavsett om du använder läkemedel eller inte. Om du där-

emot har större problem bör du alltid söka hjälp på vårdcentralen. Där kan du få professionellt stöd och eventuella remisser till psykiatrin.

Vem är då jag, Gabriella Svanberg, som skriver den här boken? Jag är *neuropsykolog* och har ägnat över tjugofem år åt att utforska hjärnans mysterier medan jag har jobbat inom såväl psykiatrin och missbruksvården som företagshälsovården. Många undrar vad skillnaden är mellan en psykolog och en neuropsykolog. Jag brukar då svara att en neuropsykolog är en vanlig psykolog som har vidareutbildat sig inom *neuropsykologi* – läran om hjärnan och hur den samspelar med våra tankar, känslor och beteenden.

Idag driver jag en egen praktik i Stockholm, där jag träffar klienter från sexton år och uppåt. Somliga har problem med att hantera ångest, stress eller livspusslet, andra söker hjälp för att hantera relationer, psykiatriska problem, missbruk av olika slag, depression eller trauma. Är det någonting jag har lärt mig, är det hur lika vi är någonstans bakom våra olikheter. Vi har alla en hjärna, vi är alla en produkt av våra gener, sårbarheter och livserfarenheter. Vi tampas alla ibland med jobbiga tankar och känslor som hindrar oss från att leva till fullo. ”Jag är inte tillräckligt si eller så”, ”Jag har inte rätt bakgrund”, ”Jag har inte rätt utseende”, ”Jag har inte rätt personlighet” – ja, exemplen är oändliga. Jag tror att vi idag, mer än någonsin, brottas med känslan av otillräcklighet. Vi drar ofta för snabba eller felaktiga slutsatser, och många gånger lider vi i onödan.

## **Du kan påverka hjärnan mer än du tror**

Under mina år som psykolog har jag haft äran att träffa tusentals människor. Ofta har jag tänkt tanken: ”Om du skulle kunna se dig själv genom mina ögon, vad fin du då skulle tycka du är.” I den här boken kommer jag inte ens att försöka säga att du duger, eller att du är fantastisk som du är; jag vet att det kräver ett större jobb än en bok för

att påverka självbilden. Men jag hoppas kunna ge dig en bild av hur fantastisk din hjärna är! Och att du har mer makt än du kanske tror över den du är och den du vill vara. Hur du kan använda hjärnans fulla potential för att må bättre, tänka klarare och leva ett mer hållbart liv.

Du kan inte räkna med att konstant vara på topp, men du kan lära dig att skapa de bästa förutsättningarna för att fungera och må bra. Den här boken handlar om de förutsättningarna, men också om vikten av att ta hänsyn till dina unika behov. Din ”diet” är inte bara vad du äter, den är också vad du tittar på, lyssnar på och läser, vilka människor du är med, vilket ljus som faller på dig och vad du tänker.

Vill du må bra, behöver du ta ett helhetsgrepp och se över hela din livssituation. Genom små medvetna justeringar kan du förändra din hjärnkemi och skapa en hållbar livsstil som stärker dig inifrån och ut.

Jag vill förklara varför små insatser kan göra stor skillnad. Vanor som att gå upp samma tid varje morgon och gå och lägga dig samma tid varje kväll, välja en gul kopp i stället för en vit till morgonkaffet, nynna på vägen till jobbet eller hälsa på grannen när du går ut med soporna.

I denna bok vill jag kort och gott:

- Ge dig kunskap om hjärnan, hjärnans kemi och hur den påverkar och påverkas av dina tankar, känslor, din kropp och dina beteenden.
- Erbjud praktiska verktyg för att skapa balans och välmående.
- Hjälpa dig att bygga en hållbar livsstil som stödjer både prestation och återhämtning.

## **Bokens olika ”mediciner”**

Boken är uppdelad i sex olika kapitel som jag har valt att kalla mediciner. De är förstås inte mediciner i traditionell bemärkelse, utan kraftfulla livsområden som påverkar din hjärna varje dag. Genom att kunna förstå och influera dessa områden kan du självmedicinera din

hjärna med kunskap, kloka val och vanor. Många saker påverkar förstås hur du mår, men valet av just dessa sex områden grundar sig både på forskning och min bakgrund som neuropsykolog och på det jag har sett ha effekt hos människor genom åren – i kliniskt arbete, i vardagen och i mitt eget liv.

Så här delar jag in kapitlen:

- **Medicin nr 1: Hacka dina signalsubstanser.** Dina signalsubstanser är hjärnans kemiska budbärare som påverkar ditt humör, din motivation, dina stressnivåer och din förmåga att fokusera. Genom livsstilsval som exempelvis rörelse och socialt umgänge kan du påverka hjärnans kemi och skapa bättre balans.
- **Medicin nr 2: Reglera ditt nervsystem.** Ditt nervsystem är nyckeln till hur du hanterar stress och återhämtning. När du lär dig reglera det genom medveten andning, rörelse, naturvistelse och andra strategier kan du minska onödig stress och öka din känsla av trygghet och balans.
- **Medicin nr 3: Optimera din sömn.** Din hjärna fungerar bäst när du lever i samklang med din inre dygnsrytm. Sömn, ljus, mat och rutiner påverkar hur väl din biologiska klocka fungerar. När du synkar ditt liv med den förbättras din energi, din mentala skärpa och ditt känslomässiga mående.
- **Medicin nr 4: Styr ditt fokus dit du vill.** Uppmärksamhet är en träningsbar kraft. Genom att öva på medveten närvaro, mindfulness, meditation och självledarskap kan du lära dig att rikta ditt fokus dit du vill – trots distraktioner, tankebrus och yttre press. Du kan också träna dig till att vara snäll mot dig själv och trivas bättre med den du är.

- **Medicin nr 5: Nudging – gör det lätt att göra rätt.** Ofta vet vi exakt vad vi behöver, men gör det ändå inte. Vi är långt ifrån så rationella som vi tror. Nudging handlar om att designa miljö för att främja ett önskat beteende. Hur kan du skapa en hjärnvänlig omgivning? Hur kan du skapa rätt förutsättningar för att må bra?
- **Medicin nr 6: Träna din psykologiska flexibilitet.** Hur ska du då veta när du ska välja vilken av nyss nämnda mediciner? Att vara psykologiskt flexibel handlar om att lägga energin där den gör mest nytta från ögonblick till ögonblick. Här kommer värderingarna in. Du bestämmer vad som är rätt för dig, för att kunna bli den du vill vara.



# Medicin nr 1

## Hacka dina signalsubstanser

Hur kommer det sig egentligen att vi fortsätter att skrolla planlöst på mobilen, fast vi vet att vi borde gå och lägga oss? Hur kan en kram lugna ner kroppen på tre sekunder? Och varför känns livet ibland helt meningslöst – mitt i all framgång? Svaret stavas: signalsubstanser, små molekyler i hjärnan. De är en form av kemiska signaler som skickas från en *nervcell* till en annan.

Tänk dig att nervcellerna i din hjärna (nervceller kallas *neuroner* när de sitter i hjärnan) är som små enheter som hela tiden måste kommunicera för att du ska kunna tänka, känna, minnas och röra dig. En nervcell består av en cellkropp med *dendrit*er – små grenar som tar emot signaler – och en *axon* – en lång tråd som skickar signalen vidare. Men nervcellerna nuddar aldrig varandra direkt. I stället möts de i små mellanrum, som kallas *synapser*, där signalsubstanserna fungerar som budbärare. De är hjärnans egna ”sms” – och varje substans har sitt unika budskap.

Inuti ditt huvud finns ungefär åttiosex miljarder nervceller som ständigt skickar dessa kemiska meddelanden kors och tvärs. Varje nervcell kan kopplas till tusentals andra, och tillsammans bildar de ett nätverk som utgör hela ditt psyke – dina tankar, känslor, minnen och beteenden.

Signalsubstanserna är alltså hjärnans språk. De avgör om du känner

glädje eller tomhet, motivation eller apati, trygghet eller oro. Och det som jag tycker är särskilt spännande, är att du inte är bara en passiv mottagare av den här kemin. Genom hur du lever, vad du äter, hur du sover, hur du rör dig och hur du relaterar till andra kan du själv påverka dina signalsubstanser.

Och det är just vad det här kapitlet handlar om: att förstå din hjärnas språk och lära dig att tala det, så att dina signalsubstanser jobbar med och inte emot dig.

## **Hur du själv kan påverka må bra-kemin**

Jag beskrev tidigare att jag jobbade på en suicidavdelning inom psykiatri och frågade mig hur ett piller kan påverka vårt humör. Här är svaret: det vi påverkar med psykofarmaka är signalsubstanserna. Vi kan ha inflytande på innehållet i de ”sms” som sänds ut och tas emot och på så vis påverka både måendet och beteendet. Om vi vill förstå mekanismerna bakom psykofarmaka, ska vi lära oss om signalsubstanser.

Men det jag också lärde mig under mina år inom psykiatri är att man även kan påverka signalsubstanserna utan piller – och då utan biverkningar. Det är emellertid viktigt att poängtera att psykofarmaka kan vara livsviktigt för många människor, så om din läkare råder dig att ta medicin ska du naturligtvis göra det. Men om du inte är i behov av sjukvård och medicin, men ändå känner att du vill må bättre och bli stabilare i livet, kan du ha stor nytta av att självmedicinera. För till viss del går det att påverka samma kemi på naturlig väg.

När vi pratar om att ”må bra” tänker vi ofta på känslor som glädje, lugn, motivation, närhet eller tillfredsställelse. Men bakom kulisserna – i hjärnan – finns en kemi som styr mycket av detta. Det är våra signalsubstanser som flödar och skapar ett välbefinnande. Man kan på så vis säga att känslor inte bara är ett psykologiskt tillstånd, utan också

ett biologiskt. Med andra ord: att må bra är inte något diffust, utan det är när hjärnans kemi är i balans.

Och du ska snart få lära dig hur du själv kan ”hacka” systemen som styr signalsubstanserna.

## **Vi är inte gjorda för att må bra**

Men om dessa substanser nu är så bra för oss, varför sänds de då inte ut hela tiden? Svaret är att vi inte är programmerade för att må bra, utan för att överleva och reproducera oss. Vi får alltså må bra-känslor av signalsubstanser för att göra saker som gynnar vår fortlevnad, inte för att må bra. De är lite som små vägskyltar som signalerar ”fortsätt i den här riktningen, det här är bra för dig”. Vi är programmerade att ta oss an saker som känns bra och undvika saker som känns dåligt – och det är dessa känslor som visar vägen.

Din hjärna släpper alltså ifrån sig signalsubstanser när den ser en chans att få de grundläggande behoven tillgodosedda. Behov som att få skydd, mat, trygghet, sex och socialt stöd. Signalsubstanserna utsöndras och ger dig känslor som ska få dig att agera.

Till skillnad från många andra däggdjur föds vi människor ganska ofärdiga. En kalv kan stå på benen redan efter några timmar – men en människa är beroende av omsorg, trygghet och stimulans under flera år. Det är för att hjärnan ska kunna programmeras, formas och skräddarsys efter den miljö du föds in i.

Redan under spädbarnsåren började därför dina signalsubstanser utsöndras när du gjorde något som ledde till att du fick skydd, omsorg, kontakt eller mat – allt som ökade din chans att överleva. När du grät och blev tröstad utsöndrades olika signalsubstanser som visade dig att närhet och gemenskap lönar sig. När du log och din mamma eller pappa log tillbaka belönades du med en må bra-känsla som gjorde att du ville upprepa det beteendet. När du smakade ny mat och blev

mätt lagrades minnet av trygghet och belöning. Signalsubstanserna fungerade som små biologiska applåder – kemiska belöningssystem som visade vägen: ”Gör mer av det här. Det är bra för dig.”

Med åren växte din hjärna i både storlek och komplexitet. Under barndomen formades inte bara dina relationer till andra människor, utan hjärnan programmerades för vad som kändes motiverande, meningsfullt och tryggt. Vid ungefär åtta års ålder hade du etablerat en grundläggande karta med olika vägar över vad som var värt att sträva efter och vad som var bäst att undvika. Det betyder att signalsubstanserna – som från början styrdes av universella behov som mat och skydd – nu också hade formats av din unika miljö.

En del barn växer upp i miljöer där trygghet och närhet är belönande – och deras hjärnor lär sig att signalsubstanter flödar av samhörighet. Andra växer upp i mer otrygga hem där stress och vaksamhet programmeras in att vara lönsamt. På så sätt blir signalsubstanserna inte bara naturens språk – utan också kulturens och erfarenheternas. Det här är både en utmaning och en möjlighet. För även om mycket av vår hjärnas kemi grundläggs under barndomen, har vi hela livet möjlighet att träna om våra signalsubstanssystem. Det är det som kallas *neuroplasticitet* – hjärnans förmåga att förändras.

Med andra ord får du inte dina signalsubstanter gratis. Hjärnan ger dig små belöningar för att du ska röra dig framåt, söka efter mat, skydd, relationer och trygghet – inte för att du ska ligga still och njuta. Och inte ens när hjärnan ser ett överlevnadsvärde får du mer än ett snabbt litet må bra-rus – som sedan återgår till normalläge. Hjärnan är ständigt på jakt efter nästa möjlighet. Du ska alltså bara må bra en liten stund, så att du inte blir för bekväm och slutar jaga mer. Smart, eller hur?