



TAKE A BREAK

Ge dig själv lite egen tid.

Att ta kontinuerliga pauser från arbete, fysisk ansträngning eller annan aktivitet är viktigt för att du ska kunna upprätthålla koncentrationen och orka prestera. Ett miljöombyte eller en förändring av tempot är bra för din mentala hälsa. Det kan vara en fem minuters paus från städning av köket, en halvtimmes lunchrast på jobbet eller en helg där du utforskar något nytt. Några minuter kan vara tillräckligt för att återhämta dig.

En paus kan handla om att vara aktiv, men det kan också handla om att inte göra något alls. Ta ett djupt andetag ... och koppla av. Prova yoga eller meditation, eller bara koppla av. Lyssna på din kropp. Om du är riktigt trött, ge dig själv tid att sova. Ibland får världen vänta.

Fem fördelar med att ta en paus

”Pausgympa” är viktig för din fysiska och mentala hälsa.

Det finns mycket forskning som visar på fördelarna med pausgympa. Konstant sittande ökar risken för hjärtsjukdomar, diabetes, depression och fetma. De negativa hälsoeffekterna minskar om du reser dig upp och går en sväng, står och jobbar, stretchar, yogar eller vad du nu föredrar att göra för att få en paus. Fem minuters promenad varje timme kan förbättra din hälsa och ditt välbefinnande avsevärt.

Pauser kan hjälpa till att ”att fatta välgrundade beslut”.

Vi fattar många beslut varje dag, en del gör vi medvetet och en del sker automatiskt. Om du hela dagen behöver fatta svåra och komplexa beslut kan förmåga att resonera minska. Utan paus riskerar vi därför att fatta mindre välgrundade beslut.

”Medveten paus” hjälper till att stärka minnet och förbättrar lärandet.

Forskare har länge förstått att ett syfte med sömnen är att rensa bort och spara intryck från dagen och därmed förstärka minnen som är meningsfulla. Det finns även bevis på att vila medan man är vaken, en medveten paus, också förbättrar minnen på ett liknande sätt. Under vila verkar det som att hjärnan granskar och integrerar vad den har lärt sig.

Pauser återskapar motivationen, särskilt för långsiktiga mål.

Enligt författaren Nir Eyal: ”When we work, our prefrontal cortex makes every effort to help us execute our goals. But for a challenging task that requires our sustained attention, research shows briefly taking our minds off the goal can renew and strengthen motivation later on.” Korta (mentala) pauser hjälper dig faktiskt att fokusera på din uppgift!

Pauser ökar produktiviteten och kreativiteten.

Att arbeta länge utan pauser kan leda till stress och utmattning. Pauser fyller på din mentala ork och hjälper dig att bli mer kreativ. De så kallade ”Aha-ögonblicken” kommer enligt forskningen oftare till de som tog pauser. Andra bevis tyder också på att regelbundna pauser höjer medarbetarens engagemang, som i sin tur leder till ökad produktivitet.

Bra pauser

En paus ger prefrontala cortex (som bl a styr vår förmåga att lösa problem och planering) vila genom att växla hjärnans aktivitet till ett annat område. Att göra aktiviteter som aktiverar andra ställen i hjärnan är det bästa sättet för att orka hålla fokus under hela arbetsdagen. Aktiviteterna nedan ”friskar” upp kropp och själ, lite extra.

1. Gå eller träna
2. Byt miljö
3. Ät lunch eller ett hälsosnack
4. Ta en ”power nap”
5. Ta några långsamma, djupa andetag
6. Meditera
7. Dagdröm
8. Bli kreativ