**Självmedkänsla – varför är det viktigt?**



Är du ofta onödigt självkritisk och tänker negativa tankar om dig själv? Det kan vara tecken på att du behöver öva på din självmedkänsla. Utövandet av självmedkänsla kan ändra ditt sätt att se på dig själv och gynna din hälsa – både fysiskt och mentalt.

**Vad är självmedkänsla?**

Begreppet självmedkänsla kommer från engelskans uttryck “self-compassion” och har sitt ursprung från buddhismen. I grunden handlar självmedkänsla om att bemöta sig själv med samma vänlighet och medkänsla som man skulle göra med sin partner, sitt barn eller en nära vän.

**Behöver jag mer självmedkänsla?**

Här är några tecken på att du kan behöva mer självmedkänsla i ditt liv:

* Du trycker ned dig själv med negativt självprat.
* Du tycker det är svårt att ta hand om dig själv, till exempel genom att äta hälsosamt och motionera regelbundet.
* Du har liten, eller ingen, balans mellan arbete och fritid.
* Du förminskar och ignorerar dina känslor.
* Du är kritisk och oförlåtlig när du upplever att du har gjort fel eller visar tecken på svaghet.
* Du känner dig ofta orolig och spänd.
* Du lever i det förflutna eller i framtiden – inte i nuet.
* Du dricker, äter eller röker för mycket som ett sätt att döva dina känslor.
* Du jämför dig alltid med andra och tycker att du själv är sämre.

**Positiva effekter av självmedkänsla**

**Det minskar stress, ångest och oro**  
När du visar dig själv omtanke aktiveras hormoner som får dig att må bra, något som kan hjälpa till att minska [stress](https://www.kry.se/fakta/stress/), [ångest och oro](https://www.kry.se/fakta/angest-och-oro/). Samma hormoner produceras bland annat vid fysisk beröring, när vi har sex och vid amning. Genom att visa dig själv medkänsla kan du sänka stressnivåerna och därmed sova bättre.

**Det ökar ditt välbefinnande**  
Långvarig stress kan påverka ditt blodtryck och öka risken för bland annat [stroke](https://www.kry.se/fakta/stroke/) och hjärtinfarkt. Genom att utöva självmedkännande kan du hjälpa till att minska kroppens stressnivåer och ditt blodtryck – något som i sin tur ökar ditt allmänna välbefinnande.

**Det hjälper dig att uppnå dina mål**  
Genom att vara mer empatisk mot dig själv – och mindre kritisk – blir det lättare att göra fel. Att göra fel är mänskligt. När du accepterar att det är okej att göra misstag är du förmodligen mer benägen att ta större risker för att nå dina mål.

**Hur blir jag mer självmedkännande?**

Självmedkänsla är en färdighet som kräver övning och upprepning. Prova följande:

**Omvandla din inre kritiker**  
En negativ självbild kan leda till en inre stress och kan påverka ditt mående negativt. Självmedkänslan stärks om du vågar ge dig ut i nya sammanhang där du blir bemött med värme och respekt, och avlägsnar dig från situationer som inte får dig att må bra. Även om det kan kännas jobbigt att ge sig ut i okänt vatten till en början, kan det visa sig vara både stärkande och utvecklande för din självmedkänsla. För en del hjälper det att läsa en självhjälpsbok eller prata med andra om hur man känner.

**Tillåt dina känslor komma och gå**  
Känslor är inte sanningar, det är viktigt att komma ihåg. I stunder när du känner dig självkritisk kan du försöka påminna dig själv om att känslan kommer att gå över. Tänk även på att du inte är ensam, att alla känner så här ibland och att känslan inte kan skada dig fysiskt.

**Skriv dagbok för att lära dig mer om dina tankar**  
Prova att skriva ner om det har hänt något under dagen som har fått dig att känna dig illa till mods. Istället för att klanka ner på dig själv kan du beskriva med ord hur du mår. Fundera på vad det var som fick dig att må som du gör. Förlåt dig själv och acceptera att du inte är perfekt. Det är som sagt mänskligt att fela – kanske kan du dra lärdom av dina misstag genom att fundera på om du kan göra något annorlunda nästa gång.

**Referenser och ytterligare läsning**

Vi tycker att följande artiklar är intressanta och innehåller nyttig information – förhoppningsvis gör du det med:

Nandam, L. S., Brazel, M., Zhou, M., & Jhaveri, D. J. (2020). Cortisol and Major Depressive Disorder-Translating Findings From Humans to Animal Models and Back. Frontiers in psychiatry, 10, 974. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00974>

Neumann, I. D., & Slattery, D. A. (2016). Oxytocin in General Anxiety and Social Fear: A Translational Approach. Biological psychiatry, 79(3), 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.06.004>

Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. Psychoneuroendocrinology, 42, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>

Kirschner, H., Kuyken, W., Wright, K., Roberts, H., Brejcha, C., & Karl, A. (2019). Soothing Your Heart and Feeling Connected: A New Experimental Paradigm to Study the Benefits of Self-Compassion. Clinical psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 7(3), 545–565. <https://doi.org/10.1177/2167702618812438>

Carvalho, S. A., Gillanders, D., Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., & Castilho, P. (2018). Mindfulness, self compassion, and depressive symptoms in chronic pain: The role of pain acceptance. Journal of