

Korsord har ökat i popularitet under Covid-19 - Psykolog Becky Spelman ger sina 7 bästa tips för god mental hälsa under Covid-19

Enligt magasinappen Readlys statistik ökade intresset för att lösa korsord med 31 procent under april jämfört med föregående månad - en hög nivå som bibehållits även under maj månad. Psykologen Becky Spelman, känd TV-profil i Storbritannien, lyfter vikten av att upprätthålla en god mental hälsa för de som distanserar sig under Corona och delar med sig av sina tips för att skapa meningsfull skärmtid.

I samband med Covid-19 pandemin har många länder konstaterat att den ökande isoleringen bland befolkningen har lett till problem för både den fysiska och mentala hälsan. Samtidigt tillbringar allt fler tid online - men används tiden på bästa sätt och mår vi bra utav den?

Enligt en svensk studie som utfördes 2019 av Internetstiftelsen, anser 75 procent av intervjupersonerna att tiden de spenderar på sociala medier inte är meningsfull. Vikten av tydliga rutiner och välanvänd skärmtid för att påverka vår hälsa har blivit allt tydligare under de senaste månaderna.

Brittiska TV-psykologen Dr Becky Spelman har nyligen uttalat sig kring vikten av att upprätthålla rutiner och skapa aktiviteter för hjärna och kropp. Och just aktiviteter för hjärnan verkar ett ökande antal personer ha fokuserat på under de senaste månaderna. Digitala magasinappen Readly har under april och maj månad sett en markant ökning i läsning i ett antal kategorier, däribland korsord och sudoku - en indikation på att allt fler använder sin tid för att träna hjärnan.



– Att ett ökande antal människor vänder sig till Readly för att lösa korsord kan vara ett tecken på att vi vill hitta nya sätt att aktivera våra hjärnor i denna isolerade tid, istället för planlöst scrollande på nätet. Att vår hälsa påverkas positivt av aktiviteter som tränar hjärnan och fysisk aktivitet bekräftas av ett antal experter, säger **Linnéa Aguero, PR- och kommunikationschef, Readly.**

Brittiska TV-psykologen Dr Becky Spelman delar med sig av sina bästa tips för att upprätthålla en god mental hälsa under isoleringen:

1. Om du inte mår bra av sociala medier och känner att det påverkar dig negativt:

Det är kanske inte realistiskt att hålla sig helt borta från sociala medier, bestäm istället en viss tidslucka varje dag.

2. Planlöst scrollande på mobilen eller surfplattan är en inlärd vana, och det enklaste sättet att lära om är att ersätta den är med en ny vana. Ha flera magasin eller böcker redo så att du alltid kan läsa något som passar ditt humör istället för att fastna i sociala medier - en enkel livsstilstidning eller något mer utbildande när du har energi för det.

3. Lägg in meditationsövningar och avslappning i schemat. Detta kan vara så enkelt som att bara sitta utomhus eller nära ett öppet fönster under tio minuter varje dag medan du låter ditt sinne vila och bara upplever de ljud och dofter som finns runt dig.

4. Utforska dina intressen. Det är enklare än någonsin att upptäcka nya hobby eller intressen och magasinappen Readly är som ett Spotify för magasin med 5000 titlar - så vare sig du är intresserad av stickning eller bodybuilding finns det ett alternativ för dig. Nu är dessutom en bra tid att börja utforska intressen som du inte har haft tid med tidigare.

5. Njut av naturen. Har du en trädgård eller tillgång till en park eller grönområde i närheten - passa på att utnyttja det! De flesta mår bra av naturen, och oavsett hur du bor så kan du ge dig ut på promenad eller helt enkelt njuta av frisk luft från ditt fönster och ta hand om blommor och krukväxter.

6. Starta en magasincirkel med dina vänner och familj. Träffas online en gång i veckan för att socialisera och diskutera er senaste läsning. Om ni alla läser samma tidning eller artikel kan ni prata om det tillsammans - eller dela tips om vad ni har läst på separata håll.

7. Planera för framtiden. Vi vet inte hur länge denna situation kommer att pågå, men vi vet att den någon gång kommer att ta slut. Även om detta inte är rätt ögonblick att börja boka semestrar eller anmäla dig till specialkurser kan du planera på andra sätt. Om du till exempel alltid har drömt om att fotografera kan du lätt hitta massor med information om både kameror och bästa fotograferingstekniken i olika tidningar, samt ta reda på vilka kurser du kan göra på distans. Sedan kan du också börja planera nästa drömsemester och platserna du vill besöka i framtiden.

Läs mer om Dr Becky Spelman här

Topp 5 kategorier som har ökat under maj 2020:

1. Pyssel & DIY 43%
1. Korsord & Sudoku 31%
2. Djur & Ridsport 27%
3. Familj & Föräldrar 19%
4. Livsstil 13%

Om Readly:

Readly är en digital prenumerationstjänst som ger användare obegränsad tillgång till närmare 5000 nationella och internationella magasin - allt i en app. Bolaget, som grundades av Joel Wikell i Växjö 2012, är idag en ledande aktör inom digitala magasinprenumerationer i Europa med användare på 50 marknader. I samarbete med 800 förlag över hela världen digitaliserar Readly magasinindustrin. Vårt syfte är ta magasinens magi in i framtiden så att kvalitativt innehåll förblir något som upptäcks och lever vidare. Under 2019 distribuerade Readly över 120 000 utgåvor av magasin och tidningar som har lästs 83 miljoner gånger. www.readly.com

För mer information, kontakta gärna:

Amelie Argenti, PR-Manager
amelie.argenti@readly.com
+46 733 92 42 63