

TEMA  
HÄLSA

STRÖMBACKASKOLAN PITEÅ

# ÅSSIT

JANUARI 2014

ORTOREXI  
*- var går gränsen?*

*HAN KOM  
ZLATAN IN  
PÅ LIVET*

HÄLSA FÖR  
HÄLSAN

+

GODISGUIDEN  
KNÄPPA DIETER  
OCH MYCKET MER

# NYTTIGA IDIOTER ELLER HÄLSOSAMMA SMARTISAR

**V**i lever i en värld där nästan alla är besatta av hälsa. Du ska äta "cleant", grönt och nyttigt.

Dessutom ska du träna ofta, helst varje dag, samtidigt som du ska hänga med socialt. Vår hälsa omfattar så mycket i våra liv och nu för tiden har det en tendens till att allt för ofta gå till överdrift. Mår vårt psykiska och fysiska välbefinnande bra av det vi utsätter oss för, eller skadar vi våra kroppar och själar mer än vad vi gynnar dem?

Därför är temat för detta nummer av Åssit just hälsa. Vi har kollat upp knasiga dieter, den nya ätstörningen ortorexi och sanningen bakom proteinpulver. Vad innebär höstdpression, och varför blir vi så lätt stressade? Dessutom får ni höra vilken press media sätter

på killarna och vad de tycker om saken. Ni kommer att chockas av hur mycket godis vi äter (Sverige äter ju mest i världen!) och ni får några tips på hur man slappnar av om man hamnat i stress. Kanske hälsotrenden håller i sig och möjligtvis gör Sverige till ett av världens friskaste länder?

*Therese Granström*



# INNEHÅLL

<b>PITEÅS SKOLOR I TOPPEN</b>	04
<b>79 PROCENT SER LJUST PÅ LIVET</b>	04
<b>MANNEN BAKOM ZLATANBOKEN</b>	05
<b>MUSIKAL SKA FÖRTROLLA</b>	06
<b>MÖSSHETS INFÖR STUDENTEN</b>	08
<b>PROTEINPULVER ÄR "ONÖDIGT"</b>	10
<b>HUNDAR HJÄLPER HÄLSAN</b>	12
<b>GALNA MATVANOR</b>	13
<b>VAD FINNS I DITT FAVORITGODIS?</b>	14
<b>ORTOREXI - ÖVERDRIVEN TRÄNING</b>	16
<b>FLER DRICKER ENERGIDRYCK</b>	18
<b>FILMTÄVLING UNDER TIDSPRESS</b>	19
<b>FARLGT ATT VÄGA FÖR LITE</b>	20
<b>PALT VS. TRÄNING</b>	21
<b>DEPRESSIONERNAS ÅRSTID</b>	22
<b>GÖR NÅGON GLAD MED ETT HEJ</b>	23
<b>STRESS PÅVERKAR LIVSPUSSLET</b>	24
<b>RÖKDEBUT VID NIO</b>	26
<b>NOTISER</b>	27
<b>KRÖNIKA - LÖPNING</b>	28
<b>VI MÅR BRA AV MUSIK</b>	29
<b>FILMFESTIVAL I TROLLHÄTTAN</b>	30
<b>KRÖNIKA - MEDIA SKAPAR IDEAL</b>	31

## CHEFREDAKTÖRER

Therese Granström  
Karoline Holmgren

## TEXT & FOTO

Klara Berg  
Isabell Dahlgren  
Clara Eriksson  
Matilda Fernberg  
Sandra Forsman  
Linda Grönlund  
Hanna Holmström  
Emelie Johansson Ylipää  
Frida Jonsson  
Michaela Lindbäck  
Cecilia Lindström  
Emmy Maly Lindgren  
Emmy Renberg  
Axel Sjöblom  
David Skoog

Rasmus Stridsman  
Emelie Vikström  
Jonas Åström

## LAYOUT & FOTO

Simon Berg  
Ella Kruukka  
Sannah Lundmark  
Tea Lundmark  
Liv Stoltz  
Ellen Svartling  
Frida Öberg  
Terese Öman  
Sofia Andersson  
Fanny Berglund  
Johanna Edin  
Carolina Elvelin  
Hanna Fjällström  
Cassandra Frejdh  
Amanda Fägnell  
Paulina Hedquist

Amanda Isaksson  
Malin Isaksson  
Sandra Johansson  
Tove Jonsson  
Charlotte Källström  
Sofia Lidman  
Isabell Lindberg  
Linnea Lundström  
Angelica Maude  
Jessica Nordsvahn  
Ellenor Nyström  
Haedil Shahd  
Lisa Stare  
Elin Viklund  
Agnes Vikman  
Alva Öberg

## OMSLAG

Carolina Elvelin

## ANSVARIG UTGIVARE

Stina Brolin

# REDAKTIONEN





## RITEÅ SVERIGES BÄSTA SKOLKOMMUN

Visste ni att Strömbacka är en av Sveriges bästa skolor? Det visar en undersökning som lärarförbundet gjort över hela landet. Åssit fick en pratstund med skolchefen Ingemar Jernelöf som är glad åt resultatet.

Det finns 14 kriterier som Lärarförbundet går efter när de bedömer om skolor är bra eller inte och det rör allt från elevernas vardag till lärarnas arbetssituation. Tidigare år så har Piteå varit placerad bland de 15 bästa av de totalt 290 kommunerna men flyttats upp på listan tack vare att det finns gott om utbildade lärare och bra med resurser.

- Det är jätteroligt att vara i topp. För att kunna fortsätta med den höga standarden inom skolorna så tycker jag att man måste satsa på två viktiga delar: Att för det första få till en trivsamt miljö, lokaler, villkor och resurser. För det andra att få bättre resultat,



Stefan Eriksson från lärarförbundet tillsammans med Ingemar Jernelöf, skolchef är båda nöjda med resultatet.

framförallt pojkarnas resultat redan i grundskolan, säger chefen för Utbildningsförvaltningen Ingemar Jernelöf.

TEXT: KAROLINE HOLMGREN

FOTO: THERESE GRANSTRÖM

## FLER LUNCHARE OCH FÄRRE RÖKARE

Fler äter lunch i skolan och färre börjar röka och dricka tidigt. Fyra av fem ser ganska ljust på livet. Det är några av resultaten i "Personligt" som görs bland Piteås elever varje år.

För elfte året i rad fyllde i höstas Piteås sjunde- och niondeklassare och Strömbackaskolans andra-års elever i enkäten "Personligt." Personligt är en webbenkät som innehåller frågor om både fysisk och psykisk hälsa. Eleverna fyller i enkäten under lektionstid, är helt anonyma och väljer själva vilka frågor de vill svara på. Enkäten är till för att Piteå kommun lättare ska kunna fatta be-



slut om barn och unga, och även för att få en större inblick i hur elever lever och mår. Varje skola får efter undersökningen resultatet för just sin skola, och det totala resultatet presenteras på kommunens webbsida. Resultatet från 2012 visar exempelvis att betydligt fler äter lunch i skolmatsalen, att debutåldern för tobak och alkohol stigit från 15 till 16 år och att de flesta ser rätt ljust på livet då 79% gett betyg sju eller högre på en tiogradig skala.

TEXT: EMMY RENBERG

FOTO: ALVA ÖBERG

## "HAVET ÖPPNADE SIG, PRECIS SOM FÖR MOSES"

-Tror du på Gud? Gör du inte det så tror du inte på Zlatan heller, för Gud skickade mig till Rosengård för att spela fotboll! Så gick David Lagercrantz första samtal med Zlatan till. I oktober var författaren på Strömbacka och berättade om då han skrev boken om Zlatan.

David Lagercrantz är personen som skrivit en av de mest sålda böckerna i hela Sverige, "Jag är Zlatan". Det hela började med att David blev utvald av sitt förlag att skriva boken. Hans första möte med Zlatan blev inte alls som han tänkt. Zlatan tittade inte ens åt hans håll och de sa inte ett ord till varandra. Andra gången blev inte heller som David föreställt sig då Zlatan pekar på David och frågar om han tror på Gud. -Lite awkward blev det och nervös blev jag! Tänk om Zlatan ville att någon med religiös koppling skulle skriva hans bok, berättar David. Som tur var drev Zlatan med David. Troende eller inte spelade ingen roll.

### FRIEND OF IBRA

Arbetet med Zlatan tog fart och vid ett tillfälle bjöd Zlatan in David till en nattklubb i Milano efter att laget hade vunnit en match.

- När jag kom fram till klubben så var det ett fullt med fans utanför som trängdes och när jag kom fram till vakten och sa att jag skulle träffa Zlatan så fick jag som jag väntat ett "no, no" men då hördes plötsligt en röst inifrån nattklubben som sa "he's a friend of Ibra" och då var det som att havet delade sig i två, precis som det gjorde för Moses. Det var riktigt coolt! berättar David med riktig inlevelse.

### MÄNNISKOR SOM STICKER UT

Efter föreläsningen som uppskattades av en fullsatt aula fick jag en liten pratstund själv med David.

### Varför blev du författare?

- Jag blev nog författare på grund av min pappa som också var författare och jag tyckte att hans värld verkade ganska häftig. Jag ville kunna berätta saker på ett bra och coolt sätt.

### Du har ju skrivit en bok om Göran Kropp, dras du till extrema personer?

-Ja, jag älskar extrema människor som liksom vågar skilja ut sig. Det fascinerar mig när personer vågar göra sina egna grejer och vågar göra någonting extremt. Och hela den här processen fascinerar mig, när någon vågar gå sin egen väg och kan stå på sig.

### MÅNGA BOKSLUKARE

Han tycker att det är jätteroligt att så många nya som aldrig läst tidigare har läst boken om Zlatan och att det blev en sådan hit. Han tillägger även att han gärna skriver en ordentlig och bra bok och att det inte spelar så stor roll om det endast är ett fåtal som läser den. Men det är självklart ett stort plus när så många vill läsa.



TEXT: HANNA HOLMSTRÖM

FOTO: CLARA ERIKSSON



# MUSIKALEN SOM FÖRTROLLAR

*Tillsammans skapar just nu både dansklasserna och musikklasserna på Strömbacka en musikal som kommer att framföras några veckor in i februari i Christinasalen. Musikalen är hämtad från den amerikanska romantiska komedin Förtrollad men kommer utföras med en egen liten twist.*

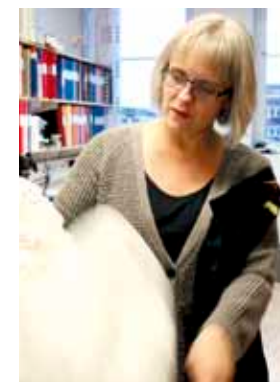
Förtrollad handlar om prinsessan Giselle som kommer från en sagovärld, i musikalen kallad Andalusien. Prinsessan blir skickad till dagens New York där hennes kultur inte alls passar in. Där träffar hon en snäll advokat som hjälper henne när hon helt förvirrat snurrar omkring på gatorna vid Times Square.

Huvudrollerna valdes utifrån skådespelarnas önskemål. Sen fick lärarna välja vilka röster som passade till vad, hur karaktärerna stämde ihop och sprida rollerna i olika klasser. Eftersom det bara görs liknande

projekt vart tredje år måste alla tre årskurser vara lika engagerade.

Som sagt är även dansarna med och arbetar med musikalen.

- De jobbar i grupper och hjälper till att gestalta karaktärerna. När till exempel Giselle är på scenen så kommer det finnas sagoväsen och när drottningen kommer in så ska de gestalta ondskan så att allting blir förstärkt, säger Magdalena Norén, en av lärarna som håller i hela musikalen.



*Amanda Lidman som den onda drottningen // Musikläraren Magdalena Norén fixar med kostymerna // Emil Berglund Hansius som prinsens // Ida Söderberg (advokatens dotter) och Sara Danielsson som Giselle.*

Det kommer bli en stor föreställning som visas både för skolan och offentligt.

- Klart det är stort, vi kommer ju sammanlagt jobba med teatern i ett halvår, tillägger Amanda Lidman som spelar den elaka drottningen.

Valet av pjäsen var ett förslag från lärarna men valdes inte förrän de kommit överrens med eleverna. Alla var positiva till att göra Förtrollad som musikal.

- Det är viktigt att det finns utrymme för många roller så att så många som möjligt kan vara delaktiga.

Nu finns det fem huvudroller men med musiken och dansen som tillkommer så får fler elever göra solonummer. Allting ligger inte bara på huvudrollerna, förklarar Magdalena.

## HJÄLTINNA RÄDDAR HJÄLTE

För er som sett filmen Förtrollad så kommer den här musikalen inte vara exakt likadan. I slutet på filmen räddar Giselle Robert från en stor drake på toppen av en skyskrapa.

-Det roliga är att den delen har vi gjort om, eftersom det blir väldigt svårt att förvandla mig till en drake. Därför har vi gjort en egen liten twist på det hela. Det kommer bli roligt, säger Amanda Lidman med ett leende.

Stråkar och blås från Musik- och Dansskolan gör att det blir en stor orkester med komband

plus dans och sång. De har börjat öva på låtarna och den fyrstämiga kören har övat ända sen skolan började i höstas. Kostymerna är köpta och det kommer vara allt från glittriga bröllopsklänningar till stilrena kostymer.

## BLANDADE KÄNSLOR

Eleverna är positiva till att få större roller och arbeta mer med teater. Skådespelarna håller med om att det kommer bli spännande.

- Om man kan allt man ska göra på scenen bra så behöver man inte vara orolig, säger Emil Berglund Hansius.

- Det känns lite läskigt. Tänk om man inte kan göra det nog

bra, att man inte kan bli den man försöker efterlikna, kontrar Sara Danielson.

Alla håller med om att det är jätteroligt att få jobba med någonting annat än musikcaféer. Även om det blir mycket arbete utanför skoltid är det någonting de tycker är värt att offra sin fritid för.

**TEXT:** MATILDA FERNBERG

**FOTO:** SIMON BERG



# JAKTEN PÅ DEN PERFEKTA STUDENTMÖSSAN

*Det är flera månader kvar till skolorslutningen, men det är redan dags för studenterna 2014 att beställa sina huvudbonader. I dag finns oändliga valmöjligheter, och kanske är det så att studentmössor är mycket viktigare idag jämfört med för bara några år sedan. En jätte på marknaden är ABC-gruppen - som inte bara är omtyckt.*



Enligt dem själva så väljer en stor del av alla studenter att köpa sin mössa just från ABC-gruppen, men skarp kritik har riktats mot företaget, som blivit anklagade för att utnyttja eleverna. I Konsumentverkets tidning Råd & Rön talas det om att ABC-gruppen skrivit avtal med skolor som förhindrat dem att kontakta något annat företag angående inköp av studentmössor. Dessutom säger eleverna på flera gymnasier att försäljarna varit väldigt påstridiga och försökt övertala dem att beställa dyra prylpaket de egentligen inte tänkt köpa från början, och haft med sig datorer för att locka studenterna att beställa på plats.

## TAR AV LEKTIONSTID

Företagets, som specialiserat sig på skolfoto och studentprodukter, besök på Strömbackaskolan i höst gjorde läraren Anna Bergström irriterad. - ABC-gruppen har tagit så stor plats i försäljningen, det är som att det bara är de som gäller. Och att de sen tar lektionstid för att eleverna ska gå dit, utan att ens ha förankrat det med skolledningen, tycker jag är förfärligt.

## HJPAD MÖSSA

Anna menar att företaget utnyttjar eleverna genom att hajpa begreppet "studentmössa" och få det att låta som något väldigt viktigt. En enkel studentmössa går på några hundralappar, men med några extra, personliga detaljer här och där så skjuter priset fort i taket.

- Jag tycker att det är mycket mer fokus på studentmössor nu än vad det var för bara några år sedan. Alla de här detaljerna som kan finnas: vilken utformning det är på den svarta randen, eller den där lilla blomman i mitten, och så vidare, säger Anna.



*Läraren Anna Bergström är kritisk mot att försäljningen av studentmössor läggs på lektionstid.*

För i dag går det ju välja till nästan vad som helst på sin studentmössa, och det gäller inte bara för ABC-gruppen. På flera andra hemsidor – crownstudent.com och mygrad.se, till exempel – går det också att ändra på det mesta.

## STORA UTGIFTER

Frågan är bara hur mycket pengar det är värt att lägga ut på en mössa.

- Det är ju bara några få timmar av elevernas liv som de ska ha på sig den här jättedyra mössan, menar Anna.

Om det är värt en tresiffrig summa är förstås upp till var och en, men då kanske det vore bättre att sitta i lugn och ro och tänk igenom köpet?

**TEXT: CECILIA LINDSTRÖM  
FOTO: AMANDA FÄGNELL**

# PROTEINPULVER

## - THE REAL DEAL?

*För tio år sedan var det ovanligt, men nu möts vi av det varje dag. Proteinpulver tillhör nutidens träningsrend och det blir allt vanligare som måltidsersättning. Men är detta verkligen nödvändigt? Nej, tycker Åse Nordlund, träningsinstruktör på Korpen, och Johan Öhman som jobbar mot dopning.*

Protein är kroppens byggstenar och består av tjugotvå aminosyror. Åtta kan kroppen inte själv tillverka, och måste därför tillföras via kosten. När man tränar hårt måste man äta ordentligt så att man får i sig nog med protein. Det får man i sig genom att äta kött och fisk, mjölkprodukter, bönor och linser. Det finns människor som tycker att det är svårt att få i sig nog med protein genom födan och därför använder sig av proteinpulver, men är man egentligen i behov utav proteinpulvret och vad är det?

### EN RESTPRODUKT FRÅN OST

Man tillverkar proteinpulvret av restprodukten vassla från ostproduktioner. Vassla är en vätska som filtreras flera gånger tills bara proteinet återstår och från det gör man proteinpulver. Pulvret är ett kosttillskott som man blandar ut och dricker före, under eller efter träning. Det är viktigt att tänka på att det är ett tillskott och inte en ersättning för måltid. Folk har delade åsikter om proteinpulver och om det är nödvändigt för kroppen.

### ONÖDIGT MED TILLSKOTT

Vi på Åssit träffade Åse Nordlund som är träningsinstruktör. Åse anser att alla sorters tillskott är onödiga; om man äter ordentligt är det inte svårt att få i sig nog med protein. Enda gången det kan behövas är om



*- Om man äter ordentligt är det inte svårt att få i sig nog med protein, säger Åse Nordlund.*

man jobbar med ett yrke då det är svårt att hinna äta. Det kan även fungera bra som mellanmål men man ska absolut inte använda det som ersättning till en måltid.

– Folk använder proteinpulver i tron om att det ska ge effekt, men egentligen går det mesta bara rakt igenom kroppen.

Åse tror att anledningen till att proteinpulver säljer så pass bra är för att man ser stora starka killar med tonade muskler på förpackningarna och i gymmet med en shaker. Men tyvärr är proteinpulver oftast en inkörsport till kraftigare preparat eftersom man ser en effekt och sedan vill testa starkare grejer som till exempel anabola steroider. Åse ser att de som oftast köper proteinpulver är killar i åldrarna 15 till 30, men antalet tjejer har ökat på senaste tiden.

### TJEJER KÖPER MER PROTEIN

Vi ringer även upp Johan Öhman från Samverkan Antidoping Nätverk Norrbotten (S.A.N.N). Johan

tror att det är mest tjejer som köper proteinpulver, men att det ändå ligger ganska lika mellan könen.

Den enda fördelen som Johan ser är att det går snabbt att få i sig protein via pulvret, men han tror att väldigt många som inte behöver det använder sig av det. Han anser också att innan man köper det så ska man kolla upp om kroppen är i behov av det. Många byter ut delar av maten mot proteinpulver och så ska det inte vara.

Johan tipsar också att om man tycker att man behöver extra protein så ska man köpa svenska varor eftersom utländska kan innehålla farliga preparat. En till sak att tänka på är att allt kan vara skadligt vid överkonsumtion.



**TEXT & FOTO:** THERESE GRANSTRÖM  
KAROLINE HOLMGREN

## KURS OM KOST

I slutet av årskurs ett får eleverna på Strömbackaskolan göra sina individuella val. En av de valbara kurserna är "Kost och Hälsa". Där får eleverna chansen att utveckla sina kunskaper inom matlagning och lära sig hur man gör de "rätta" valen för en sund livsstil. Kursen innehåller både praktiska och teoretiska moment, men med tyngd på matlagningen.



**TEXT & FOTO:** FANNY BERGLUND



# MICHAELA MÅR BRA AV SINA HUNDAR

Att vi människor tycker om djur är ingen nyhet. Men att djur får oss att må bra på andra sätt än med sitt sällskap är något som kanske inte alla tänker på.



välbefinnande infinder sig. Det beror på att kroppen utsöndrar ”må bra”-hormoner, även kallat oxytocin. Djur kan också få en att känna att man är behövd, och accepterar en oavsett hur man ser ut, går eller pratar. Michaela Lindbäck, 17, som haft hundar genom hela livet kan bekräfta det.

– Mina hundar är för mig mina bästa vänner trots att de inte kan prata eller förstår allt jag säger. De ser när jag är ledsen och försöker då trösta mig, ge mig pussar och få mig på bättre humör. De är bland det finaste jag har i mitt liv och den glädje de skänker mig i livet är något jag önskar att alla någon gång får känna på.

Michaela har två hundar för tillfället, en Leonberger som hon haft i fem år, och en korsning mellan Newfoundland och långhårig schäfer som hon haft i bara några månader.

– Jag tror att människor mår bättre av djur för att de utsöndrar en positiv energi och de visar att de verkligen älskar oss. De ser upp till dig som ingen annan gör, du är hans eller hennes flock och du är han eller hennes ledare, den viktigaste personen i deras liv.”

## INTE BARA PSYKISKT

Men det är inte bara psykiskt djur har en positiv påverkan på oss. Hundar, hästar med flera kräver regelbunden motion och får dig att aktivera dig genom promenader och frisk luft, oavsett väder och vind. Michaela har gått många långa hundpromenader och känner att det får henne att må bra.

TEXT: ISABELL DAHLGREN  
FOTO: LINDA GRÖNLUND

## UTSÖNDRAR ”MÅ BRA” HORMONER

När en ägare klappar sitt husdjur så kan den personen känna att pulsen går ner. En känsla av avslappning och

# FEM KNÄPPA DIETER

TEXT: FRIDA JONSSON FOTO: THERESE GRANSTRÖM

# 1

**Kålsoppedieten** är känd för att ge en snabb viktminskning. Under en vecka äter du grönsaker, frukt och en hel del kålsoppa. Vissa menar att kål ökar fettförbränningen i kroppen men mest på grund av förlorad vätska vilket gör att du snabbt går upp igen. Tänk dig att äta samma mat i en hel vecka, skulle du inte bli lite less?

# 2

**Babymatdieten** går ut på att man äter babymat minst en gång per dag. Visst är maten bra ur näringssynpunkt med nästan inget socker eller några konserveringsämnen. Men om babymat är till för bebisar, är det verkligen mening att vuxna ska äta det?

# 3

**Grapefruktdieten** har funnits sen 30-talet men kallades då Hollywooddieten. Den är grundad på fruktens rykte om att den innehåller fettförbrännande ämnen. Men som många andra dieter är den väldigt ensidig och ger ett lågt intag av kolhydrater, vilket medför att många människor går tillbaka till sina vanliga matvanor. Vad som händer med kroppen är väldigt olika beroende på person till person.

# 4

Enligt fakta ska **popcorndieten** göra det möjligt att gå ner 13 kilo på fem veckor. Man äter 7,5 dl popcorn per dag tillsammans med få andra livsmedel enligt ett strikt schema. Dieten är formad kring lågt intag av kalorier som gör att man väldigt sällan blir mätt och riskerar att få näringsbrist.

# 5

En av de mer udda dieterna är **bomullsdieten**. Ja du hörde rätt, bomull. Dieten inkluderar bomullstussar i måltiderna och ska fylla magen men samtidigt stilla hungern. Bomull tillför ingen näring alls och kan orsaka både mag- och tarmproblem men ändå väljer människor att använda det som ett vardagligt livsmedel.

# SVERIGE - LANDET MED STÖRST *Godiskonsumtion*

*Vi svenskar äter i genomsnitt sjutton kilo godis per person och år. Det är mer än dubbla EU-snittet, som ligger på sju kilo. Med stor tillgång och låga priser är det inte så konstigt att godiskonsumtionen på 30 år har fördubblats i vårt avlånga land.*

Det var inte förrän 1985, när dåvarande hälsovårdsnämnden tillät självplock av lösgodis, som godiskonsumtionen drog i väg på riktigt. Då låg priset på 6:90 kronor hektot – vilket motsvarar 14:45 kronor i dag. Eftersom påsarna har blivit flera gånger större och sorterna bara ökar och ökar, lockar även det oss till att köpa och konsumera mer godis. Godis säljer alltså så bra att priset är detsamma som det var för snart trettio år sedan. Varje år säljs totalt 35 000 ton lösviktsgodis.

## FRIGÖR BELÖNINGSAEMNEN

I alla tider har människan haft ett begär efter socker. I början av 1900-talet blev Sverige självförsörjande på socker tack vare de skånska sockerbruken. Detta ledde till att karameller var förhållandevis billiga och såldes i kiosker, hos handlaren och även vid biografen. Redan då lades grunden till att få välja vilket godis vi ville ha. Valfrihet är något vi människor verkligen uppskattar. Men varför har vi ett sådant stort begär efter just sötsaker?

Jo, för att hjärnan älskar socker och därför frigör belöningsystemet en mix dopamin, endorfin och andra ämnen som ger oss lustkänslor. Att vi i Sverige äter så mycket socker kan delvis bero på att vi inte har samma matkultur som i andra länder. I till exempel Frankrike och Italien har de ofta söta efterrätter som stillar sötsuget.

## LÖSS OCH SLAKTERIAVFALL

Att godis innehåller socker och fett vet vi alla. I många godissorter förekommer dessutom gelatin, alltså svinsvål, och löss som krossats för att fungera som ett

starkt färgämne. Om du ser att det står E 120, E 904, karmin eller schellack på innehållsförteckningen så innehåller ditt godis någon typ av lusrester. Ahlgrens bilar och nappar är exempel på godisar som innehåller E 120. Svinsvål är slakteriavfall som renats, kokats och sedan blekts.

Godis har dessutom ingen bra påverkan på miljön: en påse skumtomtar har lika stor klimatpåverkan som en portion fläskkött.



*Visste du att...*

*Mannen som uppfann sockervadd  
var tandläkare*

*Christer Fuglesang tog med Ahlgrens bilar  
upp i rymden*

*Det mesta av miljön i filmen  
"Kalle och chokladfabriken" var ätbart*

*Snickers är uppkallat efter en häst*



*Hej Tove Karlsson!*



*Hej Oskar Andersson!*

### **Varför äter inte du godis? Vet du vad det innehåller?**

- Jag har nog ingen riktigt bra förklaring till varför jag inte äter godis, men jag tror att det är att jag började sakna känslan av att inte vara beroende av sötsaker. Dessutom, om jag ska vara helt ärlig, tycker jag att det känns en aning motbjudande att stoppa en artificiell blandning av E-ämnen och grisbrosk i käften.

### **Har du något substitut för godiset du inte äter längre?**

- Eftersom jag inte har ätit godis på så pass många år så har jag lämnat fredagsmys- och lördagsgodiskulturen totalt, så jag har väl inte riktigt ersatt godiset med något substitut.

### **Har du något tips till dem som vill slutaldran ner på godisätandet?**

- Det är nog att helt enkelt totalt utesluta allt som är sött - det är jobbigast under ungefär två veckor, men därefter blir det bara lättare och lättare att skipa slisket. Det är som att sockersuget försvinner helt och det är väldigt skönt, faktiskt.

### **Går godis och träning ihop?**

- Jag tycker att godis och träning inte är kompisar, men det är väl upp till var och en att avgöra, precis som med allt annat.

### **Varför äter du godis? Vet du vad godis innehåller?**

- Det är extremt gott, det är helt enkelt livet. Det innehåller väl socker, och döda katter, haha.

### **Hur ofta äter du godis och hur mycket pengar lägger du ner på det?**

- Äter godis varje dag i stort sett. Vet inte riktigt hur mycket pengar jag lägger ner på det. Kanske 250 kronor, om inte mer.

### **Har du funderat på att sluta eller skära ner din konsumtion?**

- Nej? För sjutton! Tror min personlighet skulle förändras om jag inte skulle få äta godis.

### **Går godis och träning ihop?**

- Ja varför inte? För mig går det bra, har alltid kombinerat godiset med träningen så vet inget annat. Men egentligen borde det väl inte gå ihop, eller?

**TEXT: CLARA ERIKSSON  
& CECILIA LINDSTRÖM  
FOTO: CAROLINA ELVELIN**



# NÄR DET SUNDA GÅR TILL ÖVERDRIFT

*En person som tränar för mycket och äter för lite kan lida av ortorexi. Vi på ÅSSIT har frågat några av Strömbackaskolans idrottslärare om det är vanligt med ortorexi idag. Chatarina Lundmark, Hans-Ola Wikman och Peter Wahl är de som gett oss svar på frågorna.*

När vi knackar på dörren till personalrummet är det Hans-Ola som öppnar, vi frågar om vi skulle kunna få besvara dem med några frågor om ortorexi. Han nickar glatt.

- Då ska ni få prata med experten, Chatarina. Inne i personalrummet sitter de andra och vislår oss ner. När vi frågar om det är vanligt med ortorexi idag så svarar Hans-Ola direkt att han tror att det är mindre vanligt nu än vad det var för cirka 15 år sedan. Både Chatarina och Peter instämmer.

- Idag tror jag nog att det är vanligast

med en kombination mellan ortorexi och någonslags ätstörning, som anorexi eller bulimi, berättar Chatarina.

- Men jag tror att det beror på om man är tjej eller kille. Just nu tror jag att det är mer vanligt med ortorexi bland tjejer medan det är mer vanligt med megarexi bland killar, faller Peter in.

## VAD ÄR MEGAREXI?

- Tänk er en kille som ser ut som Arnold Schwarzenegger, låår stora som hus och en muskulös rygg lika bred som en ladugårdsdörr. När den killen ser sig själv i spegeln är bilden som han ser raka motsatsen till hur han ser ut.

Han har en ständig rädsla av att inte vara "stor" nog, förklarar Peter och Hans-Ola.

## OM JAG SKULLE HA EN VÄN SOM LIDER AV ORTOREXI HUR SKULLE JAG DÅ KUNNA SE DET?

- Säg att du är på gymmet för att gå på ett gruppass tillsammans med din vän. Innan passet börjar springer hon eller han på rullbandet i 40 minuter, under passet följer hon inte instruktionerna utan struntar i att vila och kör sitt eget race. Efter passet står samma person på crosstrainern och kör i väldigt högt tempo. Under dagen har personen ätit en morot och ett salladsblad, vilket denne anser hälsosamt, berättar Chatarina.

## VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT HJÄLPA TILL?

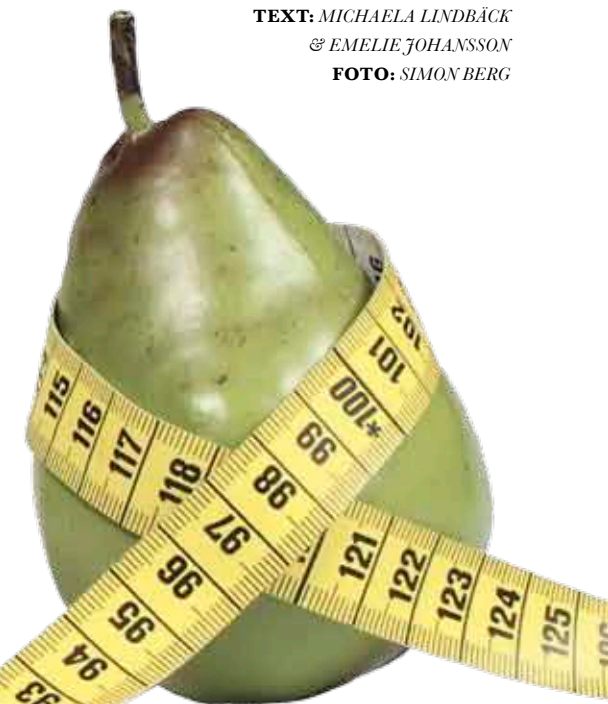
- De flesta utbildningar säger att man ska finnas där, fråga och inte ge sig. Du kan få fråga 100 gånger och 99 gånger kommer du att få ett snäsigt svar tillbaka men vid rätt tillfälle kanske din fråga hjälper. Om du ser att någon verkligen rasat i vikt och mår jättedåligt så kan du gå till skolsköterskan och säga att du tror att din vän lider av någon ätstörning. Det är bättre att du säger till en gång för mycket än en gång för lite. Just du kan vara den som räddar liv, säger Chatarina.

## FAKTA

Ortorexi även kallat "träning-narkomani" är en ätstörning som innebär att man fastnar i ett tvångsmässigt "hälsosamt" ätande samtidigt som man tränar alldeles för mycket. Det är ännu ingen egen diagnos utan hör till diagnosen UNS – "ätstörningar utan närmare specifikation".

Källa: friskfri.se

TEXT: MICHAELA LINDBÄCK  
& EMELIE JOHANSSON  
FOTO: SIMON BERG



# ANVÄNDANDET AV ENERGIIDRYCKER ÖKAR

*Intaget av energidrycker ökar drastiskt, främst hos ungdomar. Energidryckerna marknadsförs som naturliga och nyttiga, men det är tvärtom. I värsta fall kan det leda till koffeinförgiftning och dödsfall.*

Trots alla varningar om hur farliga energidrycker är så ökar intaget. Enligt sammanställningar gjorda av Sveriges Bryggerier ökade försäljningen av energidrycker med 15 procent under år 2012. Detta skedde främst hos ungdomar i åldrarna 10-18 år. Det som skiljer energidrycker från vanliga läskedrycker är att dem oftast innehåller uppiggande ämnen som taurin, glukuronolakton och koffein.

## VUXNA TÅL KOFFEINET BÄTTRE

Men om man dricker energidryckerna i måttliga mängder är de inte farliga. Det är ett ökat intag hos unga som oroar. Ungdomar påverkas av koffeinet i energidrycker i högre grad än vuxna eftersom att ungdomar oftast väger mindre. Vuxna har många gånger också utvecklat en tolerans för koffeinet av regelbundet kaffedrickande. Ungdomar känner då lättare av effekterna av koffein, effekter som hjärtklappning och huvudvärk.

## ALKOHOL OCH ENERGIIDRYCK - EN FARLIG KOMBINATION

En orsak till den ökade konsumtionen av energidrycker är att man ofta blandar energidrycker med alkohol. Koffeinet i dryckerna är fortfarande lika uppiggande om det blandas med alkohol, och just den uppiggande effekten av koffeinet är farlig. Den gör att man inte blir lika medveten om hur berusad man egent-

ligen är, och farorna med energidrycker är till synes många.

Kai Knudsen, docent vid Göteborgs Universitet, vill därför att man sätter en åldersgräns på 16 eller 18 år.

- Dels för att de kan ge allvarliga biverkningar, och dels för att ungdomar ofta får störd dygnsrytm, sömnproblem och ångest av för hög konsumtion, säger Kai Knudsen till Ica Kuriren.

Problemet är att forskningen inte visat några konkreta faror för hälsan.

- Det är svårt att genomföra en fullständig studie, eftersom en sådan vore riskfylld för försökspersonerna, påpekar Knudsen.

### TEXT & FOTO:

RASMUS STRIDSMAN OJFA  
& AXEL SJÖBLOM.



# ELEVER TÄVLADE OM BÄSTA KORTFILM

*Elever från Strömbackaskolan reste till Umeå i höst för att delta i "Bäst i Norrland", en filmtävling som har funnits i sex år. Tävlingen arrangerades av Region Västerbotten, Move filmfestival och Film i Västerbotten.*



*Elever samlade i Umeå Folkets Hus för att redigera sina tävlingsbidrag*

Sexton elever från Strömbackaskolan deltog i Umeås årliga filmtävling. Totalt var det kring 25 medieelever från hela Norrland och temat för i år var "Igen". Under tjugofyra timmar fick lagen komma på en egen idé på temat, göra ett manus, filma alla scener och redigera videon. Tyvärr blev det ingen vinst för något av lagen från Piteå. Juryn som bestod

av Therese Högberg (Bautafilm), Linus Andersson (Lampray) och Jakob Arevärn (Arevärn produktion) utsåg filmen "Aldrig mera igen" som Bäst i Norrland. Laget som vann bestod av fyra elever från Midgårdsskolan. Alla bidragen hittar du på Bäst i Norrland på youtube.se

TEXT & BILD: FRIDA JONSSON



# UNDERVIKT -LIKA FARLIGT SOM ÖVERVIKT

*Många människor mår dagligen dåligt över sin övervikt, men vad man inte tänker på är att underviktiga kan må minst lika dåligt. Att väga för lite kan innebära fler risker än vad vi tror. Uttorkning, depression och självmordstankar är bara några få exempel på risker.*

**G**ränsen för undervikt är 18,5 på BMI-skalan. En person som ligger lägre ner på skalan har inte bara ökade risker för näringsrubbningar och uttorkning, utan även för negativ påverkan på inre organ som orsakar hjärtrytmrubbningar, låg puls och kraftigt nedsatt immunförsvar. Det visar sig även att självmordsförsöken är vanligare bland underviktiga då de oftast drabbas av depression på grund av alla viktiga ämnen i maten som de går miste om. Komplikationer med graviditet och förlossning kan leda till missfall och död under förlossningen. Detta är några svårigheter som många underviktiga riskerar att drabbas av, men vad är då orsakerna bakom?

## DITT MÅENDE KAN PÅVERKA DIN VIKT

- Många kopplar ihop undervikt med ätstörningar, men orsakerna kan vara allt från hög ämnesomsättning, tarmsjukdom till diabetes och depression, säger Gunilla Törmä, skolsyster på Strömbackaskolan.

- Så länge undervikten inte är ihopkopplad med en ätstörning så kan träning faktiskt vara bra eftersom att det både gör en gladare och hungrigare vilket i sin tur gör så att personen äter mer och ökar i vikt. Vanligast verkar undervikt vara bland ungdomar och att vi påverkas mycket lättare av pressen i vardagen och medietrycket menar Gunilla.

- Se hur smala modellerna i tidningarna och TV är. Istället för att ta modeller med kurvor som ser hälsosammare ut så tar de modellerna som är näst intill sjukligt smala och får det att framstå som någonting man ska vara, säger Törmä.

- Att undvika någonting som vi ständigt är omringade av kan vara svårt, men försök att komma ihåg att kropparna som media skyltar med inte är någonting att sträva efter och att du är fin precis som du är, avslutar Gunilla.

## KOSTRÅD

Om du som underviktig strävar efter att gå upp i vikt så är frukosten en viktig måltid. Glöm inte bort att lunchen och middagen är minst lika viktig. Se till att få i dig mycket protein och kolhydrater samt grönsaker. Resan kan vara lång och innebära en ständig kamp i vardagen. När du väl nått ditt mål så ska du se att det varit värt det!

TEXT: KLARA BERG

FOTO: CAROLINA ELVELIN



Erik Henriksson, 17 år  
EE2B

Beatrice Vinberg, 18 år  
SA3A

## VAD MÅR NI BRA AV?

*Erik och Beatrice är två Strömbackaelever som lever två olika liv. Beatrice hittar lyckan inom träning, och Erik hittar den på annat håll.*

### VAD FÅR DIG ATT MÅ BRA?

**ERIK:** Jag mår som bäst när jag är mätt, utvilad och har bra människor som jag tycker om omkring mig.

**BEATRICE:** Jag mår bra av att få göra det jag tycker om, till exempel att träna och hålla igång. Handboll är en favoritsysselsättning.

### VAD FÅR DIG ATT BLI GLAD?

**ERIK:** Jag blir glad av en riktigt god palt, eller chokladmuffins.

**BEATRICE:** Jag blir glad av att hålla igång, som sagt. Jag blir glad av att vara med mina bästa kompisar, min pojkvän och att vara aktiv.

### VAD FÅR DIG ATT BLI LEDSEN?

**ERIK:** Jag blir riktigt ledsen om inte internet fungerar. Då känner jag mig tom och får genast panik.

**BEATRICE:** Jag hatar att vara sjuk så att jag bara kan ligga hemma och inte göra någonting. Jag börjar också automatiskt må dåligt om jag inte får träna och göra mig av med energi, för det är något jag bara måste få göra varje dag.

### VAD GÖR DU NÄR DU BLIR LEDSEN?

**ERIK:** Jag blir arg när jag blir ledsen, speciellt om det är internet som slutar fungera. Men jag brukar oftast försöka lugna ner mig genom att lyssna på bra musik eller att gå på en promenad för att få tänka. Nåt sånt.

**BEATRICE:** Jag försöker göra mig själv gladare genom att umgås med mina kompisar och pussa på min pojkvän. Det brukar hjälpa på en gång!

### ÄR TRÄNING VIKTIGT FÖR ATT DU SKA MÅ BRA?

**ERIK:** Egentligen inte. Jag tränar inte så ofta, men jag mår bra för det. Träning betyder inte så mycket för mig.

**BEATRICE:** Verkligen! Får jag inte träna så mår jag inte bra, så enkelt är det. Det är en stor del av mitt liv och har alltid varit det. Jag har alltid varit aktiv, så träning är något jag behöver för att må bra.

TEXT: LINDA GRÖNLUND

FOTO: MATILDA FERNBERG



# VINTERN: EN VACKER ELLER AVSKYVÄRD ÅRSTID?

*Många svenskar blir tröttare och mer nedstämda under hösten och vintern. Att tillfälligt känna rastlöshet och koncentrationssvårigheter är normalt och en del av livet. Men om känslorna stannar kvar under en längre period, kan man ha drabbats av en depression.*

Många tycker att hösten är en härlig årstid. Mörkret börjar falla på kvällarna, stjärnorna syns klart på himlen och man kan sitta inomhus med en kopp te i handen med ljus runtomkring sig. Men årstidsövergångarna är inte lika vackra för alla. För en del innebär övergångarna att de insjuknar i depression. Cirka sju procent av Sveriges befolkning beräknas drabbas av starkare symptom än endast rastlöshet och nedstämdhet medan fyra procent får såpass starka symptom att de insjuknar i en så kallad höstdpression.

## MÅNGA SYMPTOM

Depressioner kan orsakas av flera olika anledningar. Symptom vid depression kan vara allt från aptit och viktförändringar, sömnstörningar, självmordstankar, koncentrationssvårigheter, beslutsångest och ångest. Men både arv och miljö har en stor betydelse. Man kan ha ärvt en medfödd känslighet i nervsystemet vilket gör att depression lättare uppkommer eftersom att hjärnans signalsubstanser påverkas av stresshormoner vilket leder till obalans, men med en trygg och stabil livssituation kan man undvika att bli

deprimerad. Man kan även få en depression utan någon tydlig anledning.

## HJÄLP FINNS ALLTID

Depression är en sjukdom som går att bota men det är endast en tredjedel av alla som drabbas som söker läkarhjälp för det. Det är alltid bättre att söka hjälp eftersom att den drabbade får en försämrad livskvalitet och risk för andra sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdom. Även risken för en ny depression ökar. Samtalsterapi och antidepressiva läkemedel är den vanligaste behandlingen för att bota symptomen.

## ATT FÖRHINDRA EN DEPRESSION

När man är deprimerad finns det ingen större livsglädje eller energi i kroppen. Men för att förhindra depressioner kan man hålla fast vid dagliga rutiner, som att äta regelbundet och gärna motionera. En promenad i naturen kan hämma symptomen. På Vårdguidens hemsida finns det olika tips och råd att läsa om angående depressioner.

TEXT: EMELIE VIKSTRÖM  
FOTO: HAEDIL SHAHD

# HEJSAN, TJENA, HALLÅ FÅR DIG ATT MÅ BRA

*Forskning har visat att man mår bättre om man hejar på arbetskollegorna på arbetsplatsen eller kompisar i skolan. Jag frågade några ungdomar och personal på Strömbackaskolan om de tror på "heja-metoden".*

Enligt forskaren Christer Eldhs så behövs sociala och kulturella koder för att en arbetsplats ska fungera. Att hälsa på varandra är en av de oskrivna reglerna för en bra arbetsplats, men gäller det även för ungdomar på skolan?

Jag träffar först läraren Jennie Dahlberg, 40 år och hon var positiv till hälsandet.

– Ja, man känner sig uppmärksammad, säger hon glatt.

## ALLA ÄR POSITIVA TILL HEJANDE

Efter Jennie så träffar jag andra människor som vill vara anonyma. Alla är positiva till hejandet från både kända och okända människor. De tycker att de känner sig speciella.

– Alla i Hemmingsmark hälsar på varandra, berättar en man stolt.

Jag stöter även på 17-åriga Marcus Boman från naturprogrammet som är lite tveksam.

– Då och då är det bra men om det är för ofta så är det inte bra.

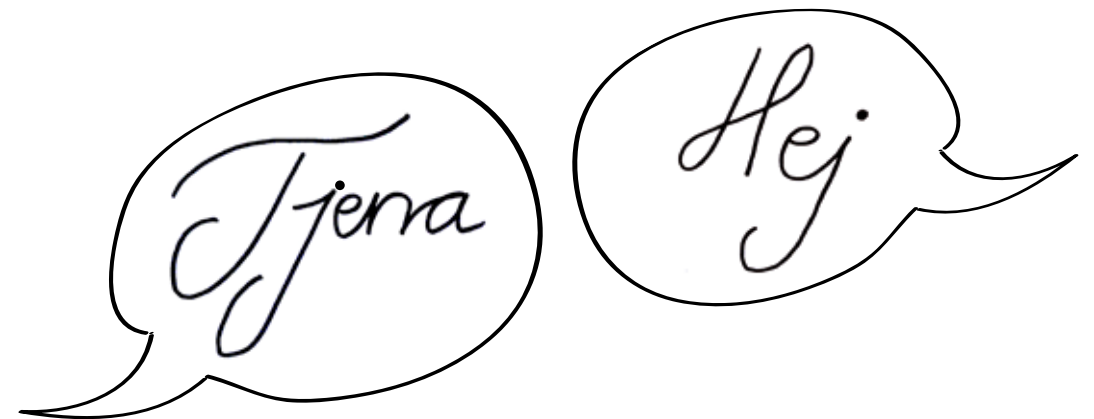
## MAN KÄNNER SIG UPPMÄRKSAMMAD OCH SPECIELL

Efter att ha gått runt och frågat många på skolan så kommer många till samma slutsats. Man känner sig uppmärksammad och speciell.

Jag frågar bibliotekarien Inga-Lill Lindström, 52 år om vad hon tycker om det.

– Det känns jättebra att bli hälsad på, men jag vet inte varför. Det känns bara bra, säger hon.

Många gillar att bli hälsad på även om personen är okänd. Ett enkelt hej kan förgylla någons dag.



TEXT: SANDRA FORSMAN



# FÅ IHOP VARDAGEN – STRESSA MINDRE

*När stressen blir för stor och påverkar sömnbehovet så kan det bli problem. Jag träffade Rigmor Lundman och Maria Granberg på ungdomsmottagningen i Piteå för att diskutera stress, sömn och konsten att få ihop sin vardag.*



*Barnmorskan Rigmor Lundman och kuratorn Maria Granberg arbetar på ungdomsmottagningen där de hjälper ungdomar bland annat med hanteringen av stress.*

Stress finns på många nivåer och alla människor har sin egen gräns när stressen blir övermäktig.

- Stress kommer från när man försöker få ihop sitt livspussel. När bitarna inte går ihop så leder det till stress, förklarar kuratorn Maria Granberg.

Alla har ett livspussel och vissa personer kan få ångest för att de inte vet hur de ska hantera sina liv. Ungdomar kan ha ångest för vad de ska jobba med i framtiden eller hur de vill vardagen ska se ut.

- Det vi gör här på ungdomsmottagningen är att vi lägger upp hur läget ser ut och låter individen bestämma vad han eller hon vill göra. Vi säger aldrig vad personen ska göra, säger Maria Granberg.

## STRESSENS PÅVERKAN

När stressen påverkar sömnen så påverkas även personens dagliga aktiviteter genom att energin inte räcker hela dagen.

- Vi går inte på sömnproblemet utan det som orsakar problemen, säger Rigmor Lundman, barnmorska.

Rigmor Lundman pratar också om säkerhetsbetenden, exempelvis om någon känner att de inte kan sova och går upp och surfar på nätet istället för att slappna av. Stress kan uppkomma hos ungdomar på grund av läxor de får i skolan. En del tycker att skolorna ska

skära ner på läxorna för att eleverna ska bli mindre stressade.

Många tror stress kan få vikten att gå ner men egentligen är det motsatsen. Stressade människor väljer hellre snabbmat istället för att ta sig tid och laga mat.

NÄR BITARNA  
INTE GÅR IHOP  
SÅ LEDER DET  
TILL STRESS

En del stressade ungdomar väljer att vända sig till mediciner som sömnpiller för att lättare kunna sova om nätterna, men enligt ungdomsmottagningen är det bättre att lära sig hantera sin stress för att sedan få ihop sin vardag.

TEXT & FOTO: SANDRA FORSMAN

# INSOMNINGSTIPS

*Är du stressad och har svårt att somna på kvällarna? Räkna får i all ära men här har du fyra tips som kanske fungerar lite bättre.*



- Istället för att räkna uppåt vilket bara kan vara stressande, prova att räkna bakåt. Börja från tio och räkna långsamt neråt samtidigt som du tar djupa andetag. Vid noll, börja om på tio igen. På så sätt glömer man lättare bort hur länge man räknat och slipper bli stressad.

- Har du svårt att somna så ta inte upp mobilen medan du försöker. Strålningen påverkar nämligen hjärnans elektriska aktivitet. Det gör att den blir stressad och det blir svårare att slappna av och lyckas somna.

- Om du är väldigt stressad så kan det vara bra att varva ned redan innan du går och lägger dig. Prova till exempel att läsa en bok, drick en kopp kamomille eller lyssna på lugn musik. Gärna en timme innan du planerat att sova, så har du gott om tid till att varva ner.

- Gå inte och lägg dig några minuter innan du planerat att somna. Det gör bara att man får press på sig att somna fort. Lägg istället till en halvtimme för insomning, så har du god tid på dig att hinna slappna av.



TEXT & FOTO: EMMI MALY



## RÖKARE VID NIO ÅRS ÅLDER

*Jerry Ohlsson började röka som 9-åring och höll på i nästan 10 år. Nu är han 24 och har hållit sig från nikotin i flera år och även börjat träna.*

*- Det är verkligen värt att sluta med tobak, det är sjukt dyrt och man mår allmänt bättre som person utan, berättar Jerry.*

**TEXT:** JONAS ÅSTRÖM **FOTO:** ELLEN SVARTLING

Han var endast nio år då han provade att röka första gången. Han blev en heltidsrökare vid tio. Abstinens efter cigaretter var ett faktum och tillslut så var han helt fast. Han gjorde allt för att få sina dagliga doser av nikotin.

- Jag bodde i Älvsbyn då och många av mina äldre kompisar rökte, så det var inga problem för mig att få tag i cigaretter, oftast fimpar. Men även när jag

var hemma och var röksugen så jag tog av min pappa med jämna mellanrum utan att han märkte, förklarar Jerry.

### RÖKTE OCH FICK SKÅLL

Det hände att föräldrarna upptäckte att Jerry hade rökt. Ibland hittade de cigaretter i jackfickan och blev arga.

- Jag skämdes så klart och fick utgångsförbud. Sedan blev straffen mildare. Men min pappa rökte ganska mycket och det var nog därför de inte kände att jag luktade. Men senare när jag hade rökt ett tag och de fick se att jag höll i en cigg så brydde jag mig inte länge. Det fanns även perioder då pappa gömde undan sin tobak för han förstod nog att jag var och stal ibland, berättar Jerry och skrattar.

### PÅVERKADE RÖKNINGEN DINA STUDIER I HÖGSTADIET?

- Nej inte på högstadiet eller på gymnasiet. Jag kom in på det jag ville på gymnasiet och då ville jag klara av det. Så jag var fokuserad alla tre åren, fastän jag rökte, säger Jerry.

### RÖKNING BLAND UNGA

Rökning och snusning bland ungdomar i samhället har minskat sett ur ett längre perspektiv. Men i gymnasiet är 20 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna rökare, enligt CAN (Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning) som gör undersökningar varje år i årkurs 2.

Rökningen blev vanlig i slutet på 1800-talet. Då handlade det om pipetobak och torr snus. Efter andra världskriget började cigarrrettrökningen ta fart.

Under 2000-talet har rökningen minskat. Totalt röker cirka 11 procent av befolkningen och antalet minskar. Men inte bland ungdomar alltså.



**FOTO:** JONAS ÅSTRÖM

# NOTISER

**TEXT:** EMMY MALM

*Fler sexuella risker med alkohol*

I den senaste undersökningen från Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning (CAN) uppger drygt var femte gymnasieelev i årskurs två att det har haft oskyddat sex i samband med alkohol. Problemen ökar med konsumtionen. Marlene Mackenzie, utredare vid Statens folkhälsoinstitut, berättar att ungdomar tar fler sexuella risker under alkoholpåverkan.

*Sverige har fått sina första bastuyogainstruktörer*

Sverige har fått sina första instruktörer i bastuyoga efter en utbildning i Hedenäset, skriver Norrländska Socialdemokraten på nätet. Aila Jaako-Hallqvist som är en av de nya instruktörerna tycker om läget i Tornedalen.

- Värmen i bastun hjälper kroppen att bli mjukare. Bastuyogan visar också att det finns mer än bara bastu och öl.

*Vanliga värktabletter förgiftar allt fler*

Sedan år 2000 har samtalen till giftinformationscentral om akuta förgiftningar av paracetamol ökat med 158 procent. Ämnet finns i vanliga värktabletter så som Alvedon och Panodil. Varje år dör ungefär 10 personer av skadorna och nu slår giftinformationscentralen larm. Pontus Karling, överläkare på Norrlands universitetssjukhus, tror att orsaken till att så många blir förgiftade kan vara ökad reklam för värktabletterna eller avregleringen av apoteket.

- Jag tror att man måste sluta sälja Alvedon på Ica, Konsum och bensinmackar, förklarar han.



# BLIVÄN MED LÖPNINGEN

När jag var ute och sprang första gången trodde jag nästan att jag skulle dö. Jag förstod inte hur någon kunde utsätta sig för löpning frivilligt, än värre hur folk kunde tycka att det var "roligt". Det kändes jobbigare och jobbigare för varenda meter och jag fick släpa mig fram den sista biten. Tanken på att många orkade springa flera mil kändes helt orimlig. Ännu värre att jag någon gång skulle orka springa den sträckan själv! Det kändes helt enkelt som en omöjlighet.

Men efter ett tag var det som om jag vande mig. Ju fler tillfällen jag sprang desto mindre jobbigt kändes det. Jag kanske inte direkt tyckte att löpningen var rolig, men det var relativt enkelt och kändes alltid

härligt efteråt. Antalet gånger jag gav mig ut i spåret blev allt fler. Sträckorna blev längre, uthålligheten bättre och på något sätt var det som om den omedelbara förbättringen triggade mig att springa mig ännu mer. Tillslut var det till och med som om jag förstod vad folk menade med att träningen var rolig. Det var någonting särskilt med att få vara utomhus, andas frisk luft och ta mig fram på ett sätt som kändes snabbare än att gå. Endorfinerna började kicka in och jag började få den där känslan jag från början inte trodde existerade, känslan av att aldrig vilja stanna.

*Det kanske inte var världens snabbaste mil, men det var en mil.*

Dagen då jag sprang en mil kom också. Det kanske inte var världens snabbaste mil, men det var en mil. Och när jag sprang in i mål på vår tomt med gruset knastrande under fötterna så var det som om jag plötsligt förstod varför folk sprang. Det var någonting särskilt med att uppnå ett mål, springa en viss sträcka eller under en viss tid. Jag hade blivit piggare, gladare, och fått mer ork till annat. Det må låta klyschigt, men det var sant. Jag hade gått från att släpa mig fram minsta meter till att bli en löpare som kunde springa längre sträckor. Och jag lovar att varenda runda var värd det.

*Sunny Rorberg*



# MUSIKEN FÖRÄNDRAR LIV

*I iPhonen, i bilen, i cafeterian, i affärerna, på hockeymatchen eller till och med på begravingen. Den kan pulsera i vågor genom luften och ända in i våra hjärtan. Musiken påverkar vårt välmående.*

Ungdomar lyssnar på musik genom hörlurar, även familjer ser Idol på fredagskvällarna och barn lyssnar på vaggvisor, pensionärer lyssnar på radion. Du kanske är en av dem som väljer att sjunga hur högt som helst när du är ensam hemma eller sätter på gymmlistan på högsta volym på gymmet. Musik kan alltid få oss människor att skratta, gråta, tänka, bli förbannade, bli svartsjuka eller känna oss ensamma. Men kan verkligen musiken förändra människors hälsa?

## FORSKNING VISAR RESULTAT

Jo faktiskt. Nu visar forskning att musiken verkligen påverkar hälsan positivt. Den kan påverka allt från puls, andningsfrekvens, fingertoppstemperatur, adrenalinnivåer och till och med våra tarmrörelser. I laboratorieförsök har man även sett att stresshormonet kortisol minskas av avslappningsmusik. Men musikens påverkan går djupare i kroppen än så.

– Ljudimpulserna från musiken sätter igång skeenden i hjärnan som sen sätter igång hela kroppen säger Töres Theorell, professor i psykosocial miljömedicin vid Karolinska Institutet.

Genom salivprov har man sett att utsöndringen av antikroppar ökade av att man lyssnade på ljudimpulser som i sin tur kan ha betydelse för motståndskraften mot infektioner. Men ibland kan en lugn låt vara uppiggande för en människa medan en snabb låt kan vara lugnande och sänker pulsen för andra.

När människor utsätts för musik som de gillar startar automatiskt omedvetna minnen som ger positiva effekter på hur vi mår, säger Linda Andersson, en musiklektör i Sjulnäs, som jobbat i 15 år.

– Människor lyssnar på musik för att de tilltalas av musikens beståndsdelar: melodin, rytmen, harmonin och budskapet. Vi drar paralleller till vårt eget liv, våra minnen, våra erfarenheter och använder musiken som en förstärkning av våra känslor. Därför kan musiklyssning för en del människor fungera som självterapi, säger Linda Andersson.

Vissa studier visar även att musik frigör kroppens eget lyckohormon endorfin, som höjer din fysiska förmåga och gör dig lycklig.

– Ju mer musik vi lyssnar på och lär oss tycka om, desto mer musik påverkas vi positivt av. Man kan göra en liknelse med att lära sig uppskatta fler smaker, ju mer vi tycker om att äta, desto fler näringsämnen får vi i oss, säger Linda Andersson.

TEXT: FRIDA JONSSON  
ILLUSTRATION: TEA LUNDMARK

## TIPS FÖR BÄTTRE HÄLSA:

- Fortsätt sjunga i duschen även om alla hör dig.
- Sjung i bilen för full hals bara för att du kan och för att du mår bättre.
- Även om människor omkring dig blir irriterade på att du ständigt går omkring i hörlurar, så höj volymen.
- Fastän din sångröst inte är den bästa och den kanske skär sig ibland så skit i det! Om det i slutändan leder till att du kanske slipper den där jobbiga förkylningen.

# BACKAELEVER BESÖKER NATIONELL FILMFESTIVAL



*I slutet av maj detta år tävlade jag, Malin Isaksson, Tove Jonsson och Hanna Lindblom i Filmpool Nords; Ung Film i Norr. Priset blev en resa och en direktkvalificering till Trollhättans Novemberfestival där elever och studenter från hela landet deltar.*

Festivalen är en mötesplats som ger unga filmskapare runt om i Sverige chansen att få erfarenheter och knyta kontakter. I år under Novemberfestivalen fick deltagarna möjlighet att delta i olika typer av workshops, seminarier, studiebesök och filmvisningar. Den kände regissören Björn Stein, som bland annat registrerat *Känn ingen sorg* och skrivit manuset till det ytterst populära tv-serien *Bron* föreläste på fredagskvällen för dem som ville komma och lyssna på honom.

Vi åkte också iväg på en busstur genom "Trollywood". Vi fick besöka Film I Väst, där de på olika vis producerar många svenska filmer. Bland annat så fick vi besöka mixstudio, där vi såg hur deras postproduktion på filmer gick till och vi vandrade i samma

korridorer som de större stjärnorna, Mikael Persbrandt och Joel Kinnaman gjort bara några månader tidigare.

Filmvisningen av alla bidrag skedde på lördagen och senare på kvällen var det dags för galamiddag och prisutdelning. En hel del priser delades ut, bland annat för bästa manus, bästa klipp och bästa foto. Tungviktsklassens vinnare blev Lovisa Sirén med filmen *Himalaya*. Vi tävlade i mellanviktsklassen där första priset togs hem av Lilly Tembe, 19, som gjort dokumentären *Min Själbioografi*, där hon berättar hur det är att leva med sin diagnos som bipolär.

TEXT OCH FOTO: SANDRA JOHANSSON

## Krönika MEDIA LURAR OSS ATT TRO PÅ BARBIE & TARZAN

Tjejer ska vara smala, snygga, sminkade och smarta. Killar ska vara rika, snygga, rakade och vältränade.

Det spelar i princip inte någon roll vilken tidning du läser så ser du "Gå ner 10 kg inför sommaren". Kanske man kan undra varför man ens läser rubrikerna? Men tidningarna har använt sig av en rad olika metoder för att allmänhetens ögon skall falla på just deras tidning. Om man snabbt kollar på till exempel Aftonbladets förstasida så kan rubriken lyda "Jorden går under om två dagar". Det är klart att man köper ett exemplar för att ta reda på mer om vad rubriken handlar om.

Denna påtryckning ifrån medias sida har lett till att en del unga flickor får ätstörningar och svälter sig själva. Samma påtryckning görs på män mellan 15 och 35. De använder anabola steroider för att få en bättre självkänsla. Dessa punkter är några av dem som enligt mig är ett enormt samhällsproblem. Vården för patienterna kostar stora summor pengar och att stoppa importen av anabola steroider kostar myndigheterna minst lika höga summor.

Det jag vill komma fram till är att utan medias påtryckningar så skulle betydligt färre tjejer svälta sig själva för att de känner att de inte duger, vilket i sin tur inte skulle leda till att de behöver vård. Om media inte hade varit så sjukt intresserade av att sälja lösnnummer och därmed sälja sina ideal så skulle inte heller många män syssla med att pumpa sig fulla med steroider.

Så helt enkelt: finns det inga kunder att leverera varorna till så skulle det inte heller ske någon import av anabola steroider. Massor av pengar skulle sparas om inte medierna fick oss att känna oss otillräckliga.

David Skoog



FOTO: SIMON BERG





*IDÉER TILL NÄSTA NUMMER?*

KONTAKTA OSS PÅ [ASSITREDAKTIONEN@GMAIL.COM](mailto:ASSITREDAKTIONEN@GMAIL.COM)

STRÖMBACKASKOLAN PITEÅ

PRODUCERAD AV ELEVER I ÅK 2 OCH 3 PÅ SAMHÄLLSMEDIA OCH ESTETIK & MEDIA