

Konkreta tips för att förebygga och hantera vardagsstress

Erkänn för dig själv att du är stressad. Skriv ned vad som stressar dig, även roliga saker. Det ger överblick över situationen och gör det lättare att göra något åt det. Berätta om din stress. Prata av dig eller för dagbok. Man kan få mer perspektiv på det som upplevs stressande genom att se det i text. Själva skrivandet kan också fungera avkopplande. Att sätta ord på det man känner och tänker är en väg till reflektion under krävande perioder. Om man involverar anhöriga blir det lättare för dem att förstå och avlasta. Du kanske behöver hjälp med praktiska saker eller behöver egentid. Gemenskap är viktigt och man kan hitta föreningar, församlingar eller nätforum för stöd och samvaro. Det ger en känsla av sammanhang och kan ge kraft och inspiration.

1. Ta kontroll och gör en tidsplan.
2. Gör medvetna val och acceptera att tiden inte räcker till allt. Lär dig säga NEJ!
3. Lär dig lyssna på kroppens signaler. Respektera när du behöver vila.
4. Försök göra vardagliga saker långsammare.
5. Sov!
6. Behovet av regelbunden motion. En stark och frisk kropp är mer motståndskraftig mot stress.
7. Minska arbetstiden (om möjligt). Hoppa inte över fikarasten på jobbet.
8. Undvik eller dra ner på alkohol, nikotin och lugnande läkemedel. Det kan fungera avslappnande för stunden men kan leda till att man i längden blir mer stresskänslig.
9. Lär dig någon avslappningsteknik.
10. Sluta sträva efter perfektion.
11. Rutiner underlättar. En balans i vardagen mellan krav som ställs och det man faktiskt klarar av är viktigt.
12. Ändra en sak i taget. Försök inte att ändra på allt samtidigt.
13. Välj positiva tankar – hur vi tänker påverkar hur vi mår.