

För dig som känner dig stressad

Vad är stress?

Stress är en del av livet och en viktig faktor för människan att överleva i svåra situationer. Vår kropp är gjord för att aktiveras vid ansträngning men måste även ha återhämtning och vila. En signal på att man är för stressad kan vara att man sover dåligt och känner sig trött eller ledsen. Eftersom stress påverkar så många olika delar av kroppen kan det visa sig på flera sätt. Man kan få huvudvärk, värk från axlar och nacke, ryggproblem, magbesvär eller högt blodtryck.

Tips för dig som känner dig stressad

- ✓ Skriv en lista på situationer eller saker som stressar dig.
- ✓ Fundera över vilka krav som är rimliga att ställa på dig själv, hemma och på jobbet.
- ✓ Lägg tid på saker som känns meningsfulla.
- ✓ Öva på att säga nej.
- ✓ Lär dig någon andningsövning, använd den när du känner att du stressar upp dig.
- ✓ Slappna av genom till exempel avslappningsövning med musik, meditation eller naturupplevelse.
- ✓ Tillåt dig att stänga av datorn och mobilen.
- ✓ Försök att vara fysiskt aktiv, det tar udden av stressen, välj den aktivitet som passar dig, till exempel promenader, stavgång eller simning.
- ✓ Sov, det är viktigt för din återhämtning. Regelbundna sovtider och ett svalt och mörkt sovrum är några sätt att underlätta för bra sömn.
- ✓ Ät varierad och hälsosam mat, med mycket grönsaker och frukt som ger dig näringsämnen som behövs för att klara ett aktivt liv.
- ✓ Alkohol kan verka avslappnande, men kan tvärtom göra att du blir mer känslig för stress.
- ✓ Fundera gärna över dina alkoholvanor.
- ✓ Försök att behålla dina sociala kontakter – även om det känns jobbigt är det bra att inte tappa kontakten med släkt, vänner och bekanta.

Känner du dig fortfarande stressad trots att du har försökt att minska stressen på egen hand? I så fall kan du kontakta din hälsocentral.

Vill du veta mer, besök www.1177.se.