



VAD DU KAN GÖRA SJÄLV

INFORMATION OM STRESS

SCANIA

HITTA BALANS I VARDAGEN

Målet med att hantera stress i vardagen är att hitta en bra balans mellan de krav som ställs på dig och det som du klarar av att göra. Om du lyckas hålla den jämvikten har du ett bra skydd mot stress.

Säg nej

Om du är en person som lätt tar på dig nya arbetsuppgifter och hela tiden ökar kraven på dig själv kan det vara bra att öva på att säga nej. Det går att säga nej på ett vänligt sätt. Tycker du att detta är svårt så be den som frågar dig om något om lite betänketid innan du svarar.-”jag återkommer”

Skriv ner det som stressar

Ibland när man är stressad kan man uppleva att tankarna bara snurrar i huvudet och att man inte riktigt kan förstå vad det är som gör att man mår dåligt. Genom att skriva ner det som stressar kan du få mer perspektiv och kontroll över situationen. Att skriva och sätta ord på vad man tänker och känner kan vara en väg till eftertanke och reflektion under krävande och stressande perioder i livet

Socialt stöd och samhörighet

När man är stressad kan det vara skönt att känna samhörighet och stöd från andra. Det kan vara bra att berätta för sina närmaste hur man har det eftersom anhöriga då har lättare att både förstå, stötta och kanske avlasta lite. När livet känns tufft kan man behöva mycket tid för sig själv och ibland orkar man inte umgås med någon. Även om det känns jobbigt kan det dock vara bra att inte helt tappa kontakten med vänner och bekanta.

Motionera

Försök att få in fysisk aktivitet som en del av vardagen. Kanske kan du gå eller cykla till jobbet? Ta trapporna istället för hissen? Eller parkera bilen en bit bort från arbetet och gå den sista biten? Om man är fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag ökar motståndskraften mot stress betydligt. När man är stressad är det lätt att man väljer bort fysiska aktiviteter för att spara tid, men det är just under stressande perioder som kroppen behöver tas om hand lite extra och få tillräckligt med fysisk aktivitet.

Sov ordentligt

Vi sover för att hjärnan och kroppen ska få en chans att vila, återhämta sig och bearbeta alla intryck vi tar in under dagen. Att försöka hinna med mer genom att sova mindre är alltså ingen bra ide´. har man svårt att sova kan det vara bra att lära sig olika sätt för att slappna av.

Hitta ett sätt att varva ner

Det kan vara svårt att koppla av under stressiga perioder och oftast brukar det ta ett tag innan man lyckas bryta stressreaktioner i kroppen. Vad som hjälper är individuellt och vad som passar en person kanske inte passar för en annan.

Exempel

- träna avslappning
- hitta en fritidsaktivitet som musik, läsning, trädgårdsarbete eller handarbete
- träna och motionera
- gå ut i naturen
- få kroppskontakt genom att vara tillsammans med din partner, barn, djur eller gå på massage.

Avsätt tid för roliga saker

Det är viktigt att göra saker som man känner glädje av. vissa perioder i livet är mer stressiga än andra och om man till exempel har små barn hemma kan det vara svårt att få mer än några minuter för sig själv. Försök utnyttja de få minuterna med omsorg. Vid andra tillfällen i livet kan de egna valen och aktiviteterna få mer plats.

Koppla ner

Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på sociala medier kan också vara en källa till stress. Tillåt dig att inte alltid ha mobilen med dig och stäng av internet och datorn ibland.

Strukturera upp det som stressar

Att skapa en översikt av en situation är ofta ett bra sätt för att hantera en stressande situation. Exempelvis kommer du troligtvis vara mindre stressad över en husrenovering om du gjort en ordentlig plan och en budget för hur du ska gå tillväga.

Ta en titt på dina inre krav

Många som upplever stress ställer höga krav på sig själva. Det kan vara bra att vilja vara duktig och ha ambitioner, men det kan också bli ett problem om man känner ett behov av att alltid vara på topp. Fundera på vilka situationer som du känner dig stressad och om kraven kommer utifrån eller från dig själv.

Om dessa tips inte räcker för att uppleva att din stress är hanterbar är du självklart välkommen att kontakta oss.