

## Om man nu har ramlat in i en negativ spirals av stress, vad kan man göra själv?

Grundläggande stresshantering

**Balansera:** Försök hitta en balans mellan familj, arbete och fritid som passar dig. Skilj på arbete och fritid, odla egna intressen. Stress kommer inte alltid från arbetsplatsen, men symptomen påverkar den ofta.

**Sätt realistiska mål:** Lär känna dina begränsningar och sätt ribban på rimlig nivå. Du behöver inte vara duktig på allt. Du behöver framförallt inte jämföra dig med andra. Det är OK att säga ifrån när kraven blir för höga och det är helt rätt att säga nej vid behov.

**Ge dig tid:** Se till att du får tid för eftertanke och återhämtning, utveckling och glädje. Planera inte fullt varje dag, ha lite tid över för oförutsedda händelser. Se till att du får tid till dig själv.

**Sortera, prioritera och delegera:** Vad är viktigt och vad är mindre viktigt? Vad kan du överlåta till andra? Välj bort sådant du inte kan påverka och sådant som inte ligger inom ditt ansvarsområde. Välj det som ger dig glädje. Skaffa dig ett perspektiv om vad som är viktigt och diskutera det med dina kolleger. Har du svårt att säga nej, be att få återkomma och gå hem och träna på att säga nej.

**Slösa inte energi:** Reta inte upp dig på småsaker.

**Analysera ditt stressmönster:** Lär känna dig själv. Hur reagerar du? Vilka situationer skapar stress? Vad kan du påverka i dessa situationer? Hur tillgänglig behöver du vara? Vad kan du göra för att förändra attityderna för det?

**Lätta på trycket:** Tala om vad du tycker och känner. Det är bättre att säga ifrån än att du bär irritation och ilska inom dig. Verka för ett öppet klimat.

**Motionera:** Rör på dig minst en halvtimme per dag. Det ger mer ork och bättre kondition. Regelbundenheten är viktig, så försök hitta enkla sätt att röra dig på. Gå eller cykla till jobbet, spring i trappen eller skapa en motionsgrupp på arbetet.

**Ät bra:** Ät en varierad kost och framförallt frukost, lunch och middag på någotsånär regelbundna tider. Variationen är viktig för tillskottet av alla vitaminer och proteiner. Ät t.ex. inte samma frukost varje dag, variation ger också ett skönt avbrott.

**Återhämtning:** Lär dig snabbavslappning när du känner att du har gått upp i varv i onödan. Se till att du får ordenligt med sömn, kroppen behöver ca. 7 timmar. Den djupa sömnen är viktig för kroppens återhämtning och återuppbyggnad. Ta pauser under dagen, fikapausen är en viktig social aktivitet och ger samtidigt avkoppling.