

Hvad kan du gøre for at undgå stress?



Flere og flere danskere rammes hvert år af stress, og det har ofte store konsekvenser for den enkelte og for familien. Men stress kan forebygges, hvis man følger nogle enkelte råd. Her kan du se, hvad du kan gøre for at undgå stress.

DET KAN DU GØRE FOR AT UNDGÅ STRESS

1. Sørg for at få 7-9 timers søvn dagligt
2. Dyrk motion, tag cyklen eller gå en tur
3. Spis sundt og varieret
4. Øv dig i at meditere eller lave mindfulness
5 til 10 minutter om dagen er nok
5. Brug dine venner og familie - både til at hygge dig med,
men også til at hjælpe dig, når du har meget om ørerne
6. Prioritér at gøre ting, der gør dig glad og giver dig energi

3 GODE RÅD TIL EN HVERDAG MED MERE TRIVSEL

Udover de 6 enkle råd, kan du også fokusere på, hvordan du har det i hverdagen. Her får du 3 gode råd til, hvordan du får mere trivsel i din hverdag.

1. Træk vejret

Det lyder simpelt, men det kan hindre dig i at gå ned med stress. Når du er stresset, befinder kroppen sig konstant i en alarmtilstand og fyldes med adrenalin. Ved at trække vejret dybt ned i maven kan du sænke udskillelsen af adrenalin og dermed sænke dit stressniveau. Sæt uret til at ringe et par gange om dagen, og træk så vejret dybt ned i maven tre-seks gange.

2. Lev et bevidst liv

Fokuser på at leve et liv, hvor du lægger mærke til dig selv og din krop i stedet for at slå automatpiloten til. Stil ofte dig selv spørgsmålet "hvordan har jeg det egentlig", og handl ud fra det.

3. Behandl dig selv og din krop med omsorg

Det er nøglen til at behandle dig selv godt. Gør gode ting for dig selv, der viser dig, at du er god nok, som du er. Og vær opmærksom på dine negative tankemønstre. Har du konstant en lille djævel siddende på skulderen, der banker dig i hovedet, hvis du har sagt noget pinligt eller gjort noget dumt, så vift ham af og slip af med det dømmende superego - det øger blot dit stressniveau.

TYPISKE SYMPTOMER PÅ STRESS - HVORNÅR SKAL DU REAGERE?

Hvis du oplever symptomer på stress i mere end 14 dage, er det vigtigt, at du gør noget ved det med det samme. Typiske symptomer på stress kan være:



Mærker du symptomer på stress?

Så bed din leder om hjælp - gerne så tidligt som muligt. Du kan også bruge din sundhedssikring og ringe til os på 70 25 02 03.