

# 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

- Bli medveten om vad som stressar dig och försök att förändra det.
- Sänk kraven hemma och på jobbet.
- Sägg Nej, ställ inte alltid upp för andra.
- Var fysiskt aktiv, välj den aktivitet som passar dig t.ex. promenader, stavgång eller simning.
- Slappna av t.ex. avslappning med musik, meditation eller naturupplevelse.
- Sov gott, det är viktigt för din återhämtning
- Ät mycket frukt och grönsaker
- Sträva efter ett liv i balans mellan meningsfull sysselsättning, socialt nätverk och vila/rekreation

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

*Vill du veta mer om stress eller få tips på andra avslappningsövningar se [www.1177.se](http://www.1177.se) och sök på "stress" eller "avslappning".*