

STRESSHANTERING

Långvarig stress är ett hot för hjärnhälsan och minnet.

En viss grad av stress hör till livet. Långvarig stress kan skada kroppen, orsaka depression och senare i livet också minnessjukdom. Det är sålunda viktigt att ha kontroll på stressnivån.

Det är normalt att kroppen reagerar med stress vid hotfulla situationer. Positiv stress hjälper en att nå målsättningar i livet. För stora utmaningar och krav förorsakar rädsla och negativ stress, som är farligt för hälsan.

ORSAKER TILL STRESS



Ständig brådska och förstrama tidtabeller



För stor arbetsbörda, multitasking



Ekonomiska bekymmer



Arbetslöshet



Stora livsförändringar



Känsla av osäkerhet och otillräcklighet

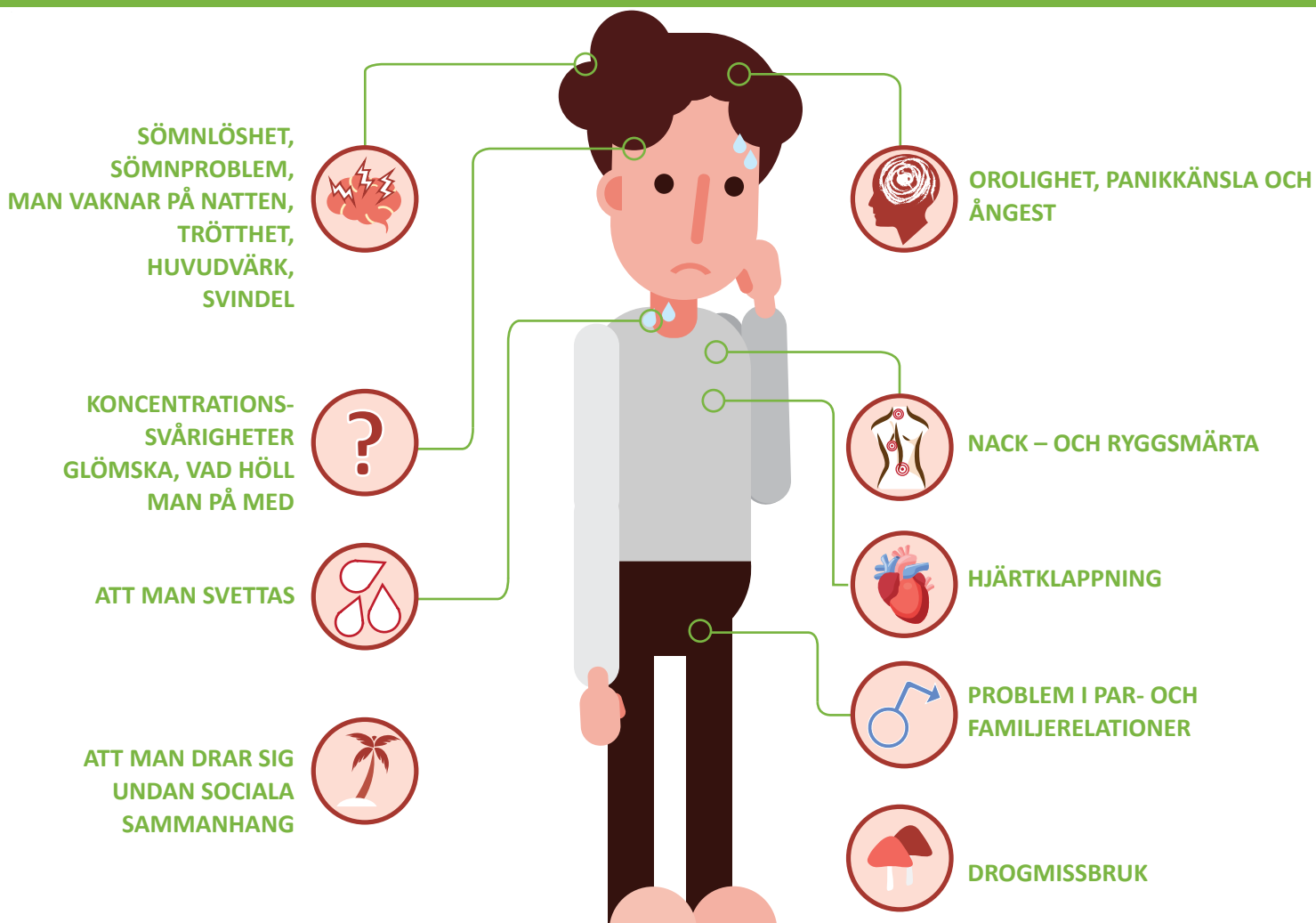


Ensamhet, längtan till hemlandet



Invandring, asylsökning

EN STRESSAD PERSON UPPLEVER OFTA:



METODER FÖR STRESS- HANTERING

STANNA UPP & TÄNK ÖVER DITT LIV

Vad händer i ditt liv nu?

Vilka saker kan du själv påverka och vilka kan du inte påverka?



RÖR PÅ DIG

Rörelse lindrar stress.

RÖR DIG I NATUREN

Att vistas i naturen lugnar och höjer humöret.



TALA MED NÅGON

Vid kommunikation klargörs tankarna.



SKRIV

Det som bekymrar dig fås bort från tankarna.



KOPPLA AV

Pröva olika avslappnings- och andningsövningar.



ÄT REGELBUNDET, SOV TILLRÄCKLIGT.



LÄR DIG ATT SÄGA

NEJ,

till saker som tär på dina krafter.

TRÄNA DITT TANKESÄTT – VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV.

VAR NÖJD MED DET SOM DU HAR GJORT.



Tilläggsinformation:
SUOMEN MIELENTERVEYS RY
<https://mieli.fi/>

STRÄVA EFTER ATT ACCEPTERA DET SOM HÄNT.

STÄLL MÅL SOM GÅR ATT UPPFYLLA.



BE OM HJÄLP.



Vänd dig till en yrkesperson om du under en längre tid inte mått bra.



Källor: www.mielenterveystalo.fi
mieli.fi, www.muistiliitto.fi, www.muistisalo.fi

Bilder och layout: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com

Översättning: Egentliga Finlands Minnesförening rf