

HVORDAN KAN VI REDUCERE BELASTNINGEN?

Fysisk	Mindre bevægelse	Vær fysisk aktiv sammen med en anden
	Usundere kost	Tag kampen i supermarkedet; vær mindful, når du spiser
Mentalt	Uvished om fremtiden	Opgiv at analysere; eksperimentér; skab en sammenhængende og troværdig fortælling; flyd med strømmen; lær noget nyt
	Flere negative nyheder	Reducér dit nyhedsforbrug
	Ensformig hverdag	Skab variation; udfordr dig selv eller andre; oplev et højdepunkt hver dag; afslut dagen med manér (jf. peak-end theory)
	Manglende mening	Skab mening; skriv om din situation (eng. expressive writing); tal med andre; dyrk håb (jf. håbteori)
Følelses- mæssigt	Manglende motivation	Understøt dine psykologiske behov; beløn dig selv; accepter situationen; skab mening; gør noget af lyst.; afklar vigtighed og selvtillid
	Dårlig samvittighed	Acceptér det, du ikke kan ændre
	Flere bekymringer	Udskyd dine bekymringer (jf. worry postponement); lav mindfulness
	Frustration	Forstå, hvorfor du bliver frustreret; brug energien konstruktivt
Socialt	Social isolation	Se en håndfuld mennesker; smalltalk over facetime
	Afsavn	Specificér hvem/hvad du savner
	Fysisk isolation	Sid sammen – f.eks. med en kollega / studiekammerat
	Flere forstyrrelser af famillemedlemmer	Lav spilleregler; hold pauser samtidig
Rammer	Indskrænkede frihedsrettigheder	Bed om valgmuligheder; minimer pres; bliv inddraget i beslutninger; tag initiativ; bed om forklaringer; kom med løsninger
	Mange forandringer	Tilpas dig så godt, du kan; giv slip på det tabte (jf. sorg)
	Vintermørke og -kulde	Regulér din døgnrytme; få lys; få frisk luft; motionér
	Uklare forventninger	Afstem forventninger
	Krav overstiger ressourcer	Genforhandl krav, ressourcer og tid
	Manglende struktur og rammer	Skab struktur i hverdagen; etabler rutiner, som de plejer at være (= skab normalitet)
Manglende adskillelse af arbejde og fritid	Afgræns din arbejdsplads fysisk; afgræns din tid; hold fri; lav aftaler; planlæg næste skridt for uafsluttede opgaver	