

HVORDAN KAN VI REDUCERE SYMPTOMERNE PÅ UNDERSTRESS?

Fysisk	Energiforladt	Lyt til din krop; motionér, hvis du kan, for det frigiver energi; bevar roen omkring dig selv og dine gøremål
	Sløv og ugidelig	Gå nogle lange ture; pas på med alkohol
	Døgnrytmen skrider	Hold fast i de normale strukturer i dagligdagen; stå op og gå i seng på samme tid hver dag +/- en halv time – også i weekenden
Mentalt	Manglende mening	Skab mening i din dagligdag; overvej, om bestemte opgaver virkelig er under din værdighed, om de virkelig er så simple, og hvad de betyder det for den store sammenhæng
	Intet at se frem til	Identificér noget at håbe på; brainstorm på planer for at komme derhen; forudse forhindringer; saml kræfter og støtte til at føre planerne ud i livet
	Svært ved at tage sig sammen	Vær udhvilet; sikr et stabilt blodsukker; spar på energien; træn evt. selvdisciplin
Følelses- mæssigt	Ligegyldighed	Tænk på de positive minder, tanker og forestillinger
	Manglende passion/begejstring	Find måder at blive stimuleret på netop de områder, som er vigtige for dig; læg forskellige aktiviteter ind, som sørger for, at du får brugt dine evner og ressourcer
	Manglende lyst	Hold fast i de små daglige glæder; lyt til din yndlingsmusik
	Overflødig / utilstrækkelighed	Find en måde at bidrage; tænk på alternative måder at få dækket dit behov for at bruge dine evner og ressourcer
	Fastlåsthed	Træn optimisme; led efter handlemuligheder sammen med andre
Adfærds- mæssigt	Udskydelse af ting	Gør mindst én ting hver dag – gerne noget, der forbedre din situation
	Mindre arbejdsom	Sæt nogle overskuelige mål for ugen, og vær opmærksom på, om du overholder dem
	Svært ved at få gjort dagligdags ting	Ryd op; lav små opgaver, som kan udfordre dig lidt
	Manglende evne til at tage vare på sig selv	Gør noget godt for dig selv; tak nej til ting i kalenderen, der dræner dig