

8 GODE RÅD MOD STRESS

Sådan stresser du af og øger dit
overskud og energi



- **Vær fysisk aktiv**

Dyrk en 1/2 times moderat fysisk aktivitet hver dag, fx en rask gå- eller cykeltur. Så får du samtidig frisk luft, og den friske luft gør os godt – vi kommer tilbage i vores rette element. På den måde hjælper du kroppen af med stresshormonerne.

- **Søg fysisk velvære**

Sørg for fysisk velvære, gå fx i sauna, i boblebad, få velværemassage eller stressrelease behandling.

På den måde udløser du oxytocin, som modvirker stresshormonerne

- **Slap af mentalt**

Når du slapper af mentalt, opnår du en større balance og indre ro, der er en virksom modvægt til stress.

Mental afslapning kan være mindfulness, yoga eller meditation som du enten kan gå til eller dyrke derhjemme. Der findes mange lydfiler med mindfulness, meditation og afspænding på YouTube eller som App's – og mange af dem er gratis. Så prøv dig frem, og find den, der er rigtig for dig.

Mental afslapning kan også "bare" være, at sætte sig og trække vejret med opmærksomheden rettet mod vejrtrækningen, at sidde og se ud over havet eller anden tilstand, hvor du slipper tankerne.

- **Hold en fridag**

Hold en ugentlig fridag, hvor du laver noget helt andet end du gør til hverdag. På den måde får din psyke et vigtigt afbræk fra dagligdagen.

- **Spis sund mad**

Spis ekstra god, nærende mad og drik meget vand. På den måde får din krop den ekstra næring, den har brug for, når du er stresset.

- **Sov godt**

Sørg for at få nok søvn. De fleste voksne har brug for 7-8 timer pr. nat. Minimer indtag af koffein (kaffe, almindelig the, cola, energi-drik etc) og alkohol, da det påvirker din indsovning og søvnkvalitet. Sørg også for, at du går i seng og står op på nogenlunde samme tidspunkt, så kroppen finder en rytme.

Når vi sover, genopbygges vores krop og hjerne, så søvn er meget vigtig.

- **Skru op for fjollebarometret**

Se en sjov film, vær sammen med mennesker, som du griner sammen med, syng, dans! Vælg generelt det sjove og det lystbetonede i stedet for "skal" og "bør" aktiviteter. På den måde udløser du endorfiner, som modvirker stresshormonerne.

- **Prioriter**

Hvis du er en af dem, der siger "Jeg har ikke tid til....", så skal du lære, at det ikke er tid du har for lidt af, men at du har for meget, du skal eller vil. Vi har kun 24 timer i døgnet - du skal indse, at du ikke kan nå alt! Når du ikke kan nå alt, så er det vigtigt at lave det vigtigste først!

Derfor skal du prioritere - det gælder både arbejdsmæssigt og privat.

**Ved at følge disse råd, kan du
reducere både din nuværende stress
og forebygge fremtidig stress.**