

Bliv bedre til at håndtere stress!

Stressede mennesker har ofte tilbragt så meget tid med at arbejde, at de har glemte sig. Så det bedste du kan gøre er at løbe en tur, finde cyklen frem eller gå i biografen eller ud at danse.

-
- Først må du finde årsagen til stressen
- Dernæst handler du og gør noget ved situationen.
- Prioriter hvad der skal nås.
- Slap af og gør noget andet.

Når du har fundet årsagen til stressen, kan du handle og reducere din stress.

Det at handle og gøre noget ved situationen virker i sig selv befriende, fordi du kommer ud af følelsen af at sidde fast i dine problemer.

De helt unge stresser over, at de føler de skal nå alt det spændende i livet, inden de fylder 40 år. Det er deres store ambitioner, der stresser dem.

De midaldrende bliver stresset over de store belastninger, de møder i arbejdet, som følge af øgede krav til produktivitet og omstillingsparathed – ofte i kombination med at kræfterne ikke helt er de samme som for år tilbage.

Uanset hvad er det vigtigt at handle sig ud af situationen, at få struktur på dagligdagen og prioritere, hvad der skal nås.

Når du har prioriteret kan du slappe af og gøre noget andet.