

Stress

När du blir stressad, beror det på att din omgivning ställer krav på dig.

När du känner att du inte klarar av det som omgivningen vill att du ska göra, blir du stressad.

Alla blir stressade ibland.

Det kan hända när du ska göra något speciellt och du måste anstränga dig extra för att klara det.

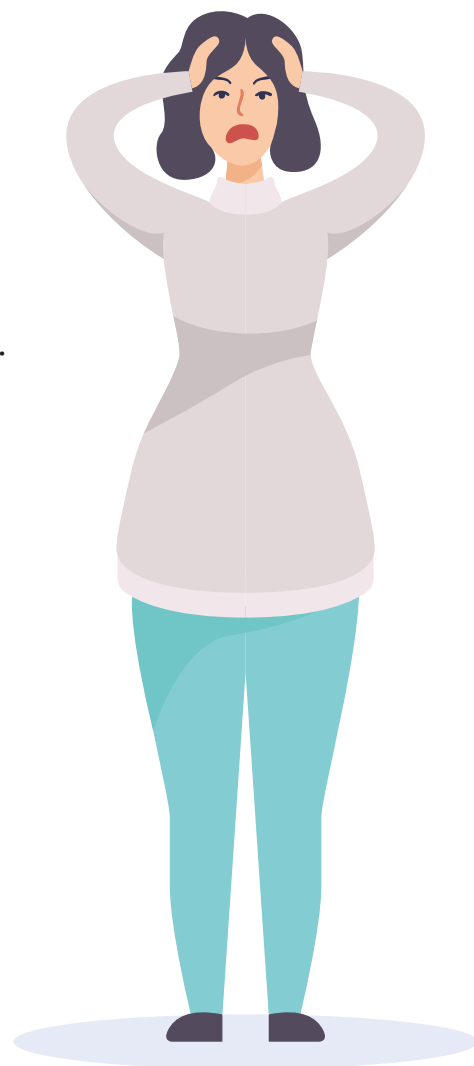
Det är normalt att anstränga sig i sådana situationer.

Men om du stressar under en lång tid, utan att vila emellanåt, kan du få problem.

Då kan både kroppen och hjärnan blir trötta.

Det här kan vara tecken på att du är stressad:

- Du har svårt att somna och vaknar tidigt utan att kunna somna om.
- Du har dåligt minne och svårt att koncentrera dig.
- Du tänker ofta negativa tankar.
- Du blir lätt irriterad och otålig, till exempel när någon vill att du ska göra något eller om du måste göra något genast.
- Du känner dig stel och spänd och har ont i kroppen.
- Du får ofta infektioner.
- Du känner dig ledsen och trött och vill inte vara tillsammans med andra människor.
- Du behöver alkohol, nikotin, koffein eller sömnmedel för att orka med vardagen.





Råd som kan hjälpa dig att må bättre:

- Lär dig att känna efter vad din kropp signalerar.
- Försök att göra allting långsammare.
- Skapa sömnrutiner.
- Rör på dig regelbundet, du kan till exempel ta en promenad varje dag.
- Öva dig på att säga nej, gör bara det som känns viktigt.
- Be andra människor stödja och hjälpa dig.
- Du ska inte vara ensam när du mår dåligt.
- Försök inte vara perfekt.

När ska du söka hjälp och vart kan du gå för att få hjälp?

Sök genast hjälp om du mår dåligt för att du är stressad. Stressjukdomar kan räcka länge och därför är det viktigt att börja sköta dem genast. På vårdcentralen kan du träffa läkare och få prata med en kurator eller psykolog.

