

Stresshanteringstips

Steg 1:

Bli medveten om kroppens varningssignaler, bli medveten om vilka orimliga krav vi många gånger ställer på oss själva.

Medveten om kroppens varningssignaler ökar graden av självkänedom och gör dig mer observant på dina stressreaktioner. När du inte mår bra finns det en orsak. Ta t ex smärta på allvar. Är du ständigt trött, lättretlig eller har du värk? Det kan vara kroppen sätt att tala om att du behöver sakta ner, ta lite ledigt eller ta itu med det som är fel.

Steg 2:

Samla kraft och energi och att ta itu med det som är fel.

Avslappning - gör att det blir lättare att lyssna på kroppens alla meddelanden.

Prioriteringslista - sätt dig själv högre upp på din egen. För att lindra stress är det för en del tillräckligt att tillåta sig prestera lite mindre både här och där, andra måste välja bort delar av sitt liv helt och hållet. Men ta inte bort det du njuter av att göra och det du tycker är roligt.

Sundare liv - regelbunden fysisk träning, rätt kost och tillräckligt med sömn är nödvändiga förutsättningar för att orka med studierna. Sömnbrist är en vanlig orsak till stress. Börja motionera regelbundet för studier är ett stillasittande jobb.

Bli observant på dina tankar - tänka positivt. Leta möjligheter och sluta älta självanklagelser och överkrav. Negativa tankar sänker prestationerna och ökar stressen, positiva tankar har motsatt effekt.

Lär dig säga nej - säg nej till sådant du inte vill, kan eller har lust med. Lär känna dina egna gränser. Ta inte på dig mer saker än du klarar. Ta en stunds timeout, dra dig undan och be att få återkomma - det är få saker som måste utföras omedelbart.

Tidsplanera - lär dig rangordna dina studier efter hur viktiga de är, skjut inte saker på framtiden. Skriv upp det du ska göra så att du inte blir stressad av att glömma något. Gör sedan endast en sak i taget.

Humor - Utveckla ditt sinne för humor. Se till att du får några skratt varje dag. Genom att skratta så får vi ofta ett nytt perspektiv på de problem som orsakar stress. Se på dig själv med humor.

Vårda vännerna – vänner är mycket viktiga. Vi behöver alla vänner som vi kan diskutera våra bekymmer och problem med, likväl att dela våra glädjeämnen med. Prata med någon du känner förtroende för om det du upplever som stressande och påfrestande.

Förändrar du situationen eller ändrar din inställning till situationen - inse att stress inte orsakas av problemen i sig. Det är din attityd, din tolkning av det som sker som är svaret på frågan om du ska bli stressad eller inte. Ha mod att ändra på saker som går att ändra. Acceptera det som inte kan ändras.

Ta en stund för dig själv varje dag. Tid för dig själv är inget du får, utan något du måste skapa själv. Att prioritera sin tid är ett val, och precis som för alla andra val du gör i livet är du totalansvarig.

Återhämtning - Planera för återhämtning och lägg in pauser i livet. Hitta dina sätt att koppla av på, att få vila och återhämtning. Det kan kanske vara promenader, läsa en bok, ta en tur med cykeln, lyssna på musik, biobesök eller något annat du "tänker göra sedan" som du ska göra nu.

Konflikter - lös dina konflikter. Olösta konflikter som ligger och gnager tar massor av energi.

Tolerans - inse att du duger precis som du är. Var lika tolerant mot dig själv och mot andra människor.