

5 forebyggende råd til en stressfri hverdag

– sådan styrker du din mentale sundhed

1. Pas på din krop

- De ting du gør for at holde dig fysisk sund, ruster dig mod stress – spis sundt, begræns alkohol og vær aktiv.
- Fysisk aktivitet reducerer stresshormoner, og øger hjernens "stressrobusthed".
- Dyrk motion du holder af – gå en tur i det grønne, tag trappen, tag cyklen eller lav havearbejde. Alt tæller.

2. Værn om din søvn

- Få så vidt muligt 7-8 timers søvn – gerne med fast rytme.
- Undgå eller begræns kaffe og blåt lys (pc, mobil mm.) i god tid inden sengetid.
- Luk stille ned – vær opmærksom på åndedræt og krop – tænk på noget rart.

3. Træn din opmærksomhed

- Mental træning eller meditation – det styrker krop, hjerne og sind.
- Husk at prioritere pauser.
- Vær til stede med det, der er lige NU!

4. Gør noget sammen med andre

- At indgå i et fælleskab giver en vigtig følelse af at høre til.
- Prioriter sociale samvær med naboer, venner, familie og kolleger.
- Et godt socialt netværk giver følelsesmæssig og praktisk støtte i svære tider.

5. Gør noget, der gør dig glad

- Gør noget for andre – det giver glæde og mening.
- Dyrk en hobby.
- Lær noget nyt.