

Välbefinnande

Stress är en vanlig orsak till minskat välbefinnande. Stress kan bero på många olika saker så som tidsbrist, en belastande situation hemma eller på arbetet, dålig självkänsla, livshändelser eller tidigare traumatiska upplevelser. Upplevelsen av välbefinnande har ett starkt samband med en positiv självbild och ett gott självförtroende, men också med hur vi upplever våra möjligheter till delaktighet och inflytande i vår vardag.

Detta kan du göra

- ✓ Rör på dig varje dag. Fysisk aktivitet skyddar mot stress och främjar din hälsa.
- ✓ Återhämta dig. Se till att ha tid för återhämtning i form av sömn och annan avkoppling.
- ✓ Försök skapa din vardag så att du har inflytande över din situation. Våga säga nej.
- ✓ Vårda dina goda relationer. Genom att samtala med andra människor kan många problem lösas. Våga be om hjälp.



Vill du veta mer, besök www.1177.se.