

## Hvordan forebygge stress?

De vigtigste bud på at forebygge stress er:

- Motion
- Meditation
- Holde pauser
- Sige fra
- Bede om hjælp
- Ingen er uundværlig

Det bedste du kan gøre for dig selv for at forebygge stress er at dyrke daglig motion. Det kan være løb, cykling, gåture, svømning, yoga, dans og lignende. Du får bedre humør og en følelse af afslappethed..

Daglig meditation eller afslapningsøvelser skaber ro og stopper tankemylderet i hovedet.

Lær at holde pauser ofte. Gå en tur udenfor i frokostpausen og hold en kort pause efter 1-2 timers arbejde og lav nogle øvelser eller bevæg dig på anden måde.

Sig nej til opgaver og tilbud, som du på forhånd ved er for krævende for dig eller som du ikke har lyst til.

Bed om hjælp hos kollegaen, familie og venner og få gode råd og tips i stedet for selv at bruge alt for megen tid. Desuden hjælper det at dele situationen med en anden.

Og husk ”ingen er uundværlig”!