

Ta hand om dig och ta stöd av andra!

Svåra situationer i livet skapar stress och oro. Du kanske är en av dem som just nu står inför en svår situation. Människor upplever och hanterar stress och oro på olika sätt. Det kan därför vara svårt att få svar på hur just du ska hantera situationen. Det kan vara många frågor och problem som det inte finns svar på just nu. Det finns ändå saker som du kan göra för att lindra din stress och oro.

I svåra situationer finns det saker du kan göra för att ta hand om dig.

- Var inte ensam och grubbla. Hitta sammanhang där du kan var tillsammans med andra
- Umgås med personer som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro.
- Fortsätt med dina vardagliga rutiner i stor utsträckning som möjligt.
- Aktivera dig fysiskt, det hjälper dig att bättre hantera stress och oro
- Kom ihåg att även små handlingar kan hjälpa dig att orka.
- Fortsätt att göra saker du mår bra av. Försök komma ihåg vad som har fungerat för dig tidigare.
- Ta hjälp när stressen och oron blir för svår.

När det är extra svår i livet kan du märka att du inte kan ta hand om dig själv på samma sätt som innan.

Du kanske saknar resurser, ork eller motivation. Det finns fyra områden som är viktiga att du håller fast vid:

- **Mat** – Att äta regelbundet, gärna näringsrik mat.
- **Sömn** – Att sova är grundläggande
- **Relationer** – Att upprätthålla och skapa kontakt med personer som är viktiga för dig.
- **Aktivitet** – Att vara fysiskt aktiv och ta hand om sin personliga hygien.

I svåra situationer är det naturligt att inte orka med allt vi brukar.

Det är okey att dra ner på kraven. Kom ihåg att även de små insatserna du gör skapar skillnad. De kan hjälpa dig att orka.

Mer information kring stöd och hjälp hittar du genom att scanna koden eller klicka på länken.

[Tips och råd kring psykisk ohälsa \(rodakorset.se\)](https://www.rodakorset.se)

