



10 tips mot inre oro och irritabilitet

1. Gå och lägg dig tidigt. Det är lättare att hantera oro och motgångar när man är utvilad. Då får du också mer energi till att träna.
2. Träna dagligen. Minst 30 minuter fysisk aktivitet rekommenderas. De ämnen som produceras i kroppen genom regelbunden träning lindrar ångest, ökar både självförtroendet och livsglädjen.
3. Begränsa koffeinintaget. För mycket koffein ökar adrenalinnivån i kroppen och gör oss mer nervösa och stressade.
4. Ät varierat och hälsosamt. Stress och nervositet påverkar matlusten; vissa äter då för mycket, andra för lite. Se till att du äter tillräckligt med hälsosam och varierad mat.
5. Tillbringa tid tillsammans med familj och vänner. Vårda dina nära relationer. Bra förhållanden är viktigt både för det fysiska och psykiska välbefinnandet.
6. Sätt upp gränser för dig själv. Sätt av en viss tid varje dag till att tänka igenom problem och annat som oroar dig. Sedan kan du ta "farväl av bekymren".
7. Fokusera på det du kan påverka och acceptera det som du inte kan förändra.
8. Slappna av. Avslappningstekniker kan reducera ängslan och hjälpa dig att hantera stressen. Exempel är andningsövningar, lugn musik, meditation och yoga.
9. Skapa en acceptans för dina känslor och tillåt dem att komma. Om du däremot känner att känslorna hindrar dig från att leva såsom du önskar bör du kontakta din läkare för vidare hjälp.
10. Gå till en professionell terapeut. Då kan du få hjälp med att bena ut dina problem och lära dig sätt att hantera krävande situationer.¹⁻²

Referenser:

1. 1177, Vårdguiden (21-04-29) (<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv-halsa/psykisk-halsa/att-vara-orolig/>),
2. BUP (21-04-29) (<https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/stress-och-oro/oro/>)