

10 tips mot inre oro och irritabilitet^{1,2}

1. **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".
2. **Fokusera på det du kan påverka** och acceptera det som du inte kan förändra.
3. **Slappna av.** Avslappningstekniker kan reducera ängslan och hjälpa dig att hantera stressen. Exempel är andningsövningar, lugn musik, meditation och yoga.
4. **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.
5. **Gå till en terapeut.** Då kan du få hjälp med att bena ut dina problem och lära dig sätt att hantera krävande situationer.
6. **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.
7. **Träna dagligen.** Minst 30 minuter fysisk aktivitet rekommenderas. De ämnen som produceras i kroppen genom regelbunden träning lindrar ångest, ökar både självförtroendet och livsglädjen.
8. **Begränsa kaffedrickandet.** För mycket koffein ökar adrenalinnivån i kroppen och gör oss mer nervösa och stressade.
9. **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.
10. **Tillbringa tid tillsammans med familj och vänner.** Vårda dina nära relationer. Bra förhållanden är viktigt både för det fysiska och psykiska välbefinnandet.

Referenser:

1. 1177 Vårdguiden, (24-11) <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>
2. 1177 Vårdguiden, (24-11) <https://www.1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnskola/>