

Stresshantering



Stresshantering:

Stressrelaterade sjukdomar har ökat dramatiskt de senaste åren liksom utmattningssyndrom och utmattningsdepressioner. Vanliga symptom vid stress kan vara att man känner sig trött, lätt-irriterad, glömsk, orolig, otillräcklig eller har sömnsvårigheter.

Om man inte stannar upp och lyssnar på kroppens signaler kan processen fortskrida och risken finns att man hamnar i en utmattningsdepression.

Bryt stresshjulet och kom i balans med Dig själv, Ditt jobb och Ditt liv genom bra relationer och ett bättre självförtroende.

Lösningfokuserade samtal innebär:

- att bli medveten om arbets- och livsmönster
- att uppmärksamma tidiga signaler
- att finna balans mellan plikter och glädjeämnen
- att sätta gränser
- att lära sig avslappning och självhypnos som ett verktyg för att hantera stressen