Aktiviteter, når du er stressramt

Berg Psykologi

- Restitution/afslapning
- Afslappende serier/TV
- Ikke krævende skønlitteratur
- Gåtur i det grønne
- Nydelsesfuld, rolig motion gerne udendørs f.eks. cykling
- Rolige spil på computer/mobil
- Massage/afspændingsterapi
- Yoga (ikke krævende)
- Mindfulness (hvis du kan det)
- Afspændingsøvelser f.eks. med Alex Haurand
- Hobbies, som du slapper af med
- Kæl og kærtegn
- Tale om situation/skrive ned

- Positivt socialt samvær
- Gode, rolige oplevelser
- Computerspil, der kræver hurtige reaktioner (max. 30 min)
- Husligt arbejde uden pres eller deadlines
- Havearbejde
- Overkommelige huslige projekter såsom oprydning
- Læse nyheder
- Lidt mere tempofyldt motion - hvis du vel at mærke har dyrket det før! (ikke ny sport/aktivitet)
- Aktiviteter, du nyder :-)

- Konflikter
- Store beslutninger
- Opgaver med pres og tidspres
- Længerevarende arrangementer uden mulighed for pause/hvile
- Arrangementer, hvor du kommer sent i seng
- Indtag af alkohol
- Samvær med mennesker, der dræner dig
- Jobsøgning!!!!!
- Checke arbejdsmails
- Store huslige projekter
- Hård/krævende træning

Generelt gode aktiviteter i hele forløbet. Vælg dem, du nyder - og stop, hvis du bliver træt/mærker ulyst

Gode aktiviteter, der kan give glæde og/eller oplevelse af normalisering. Skal dog begrænses - især i starten

Undgå så vidt muligt!! Også i den første tid tilbage på arbejdet.