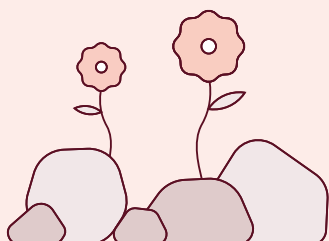


Guide för hälsa och arbetsliv från Falck

Handbok för ett hållbart privatliv

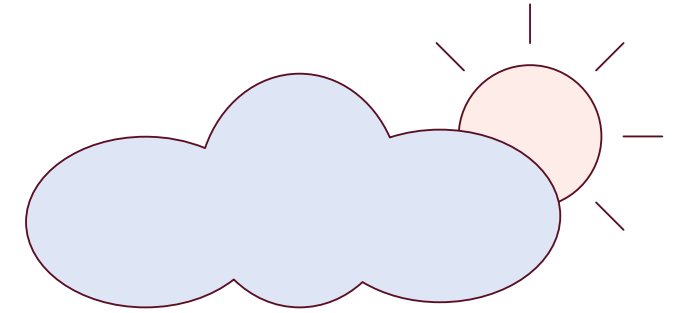
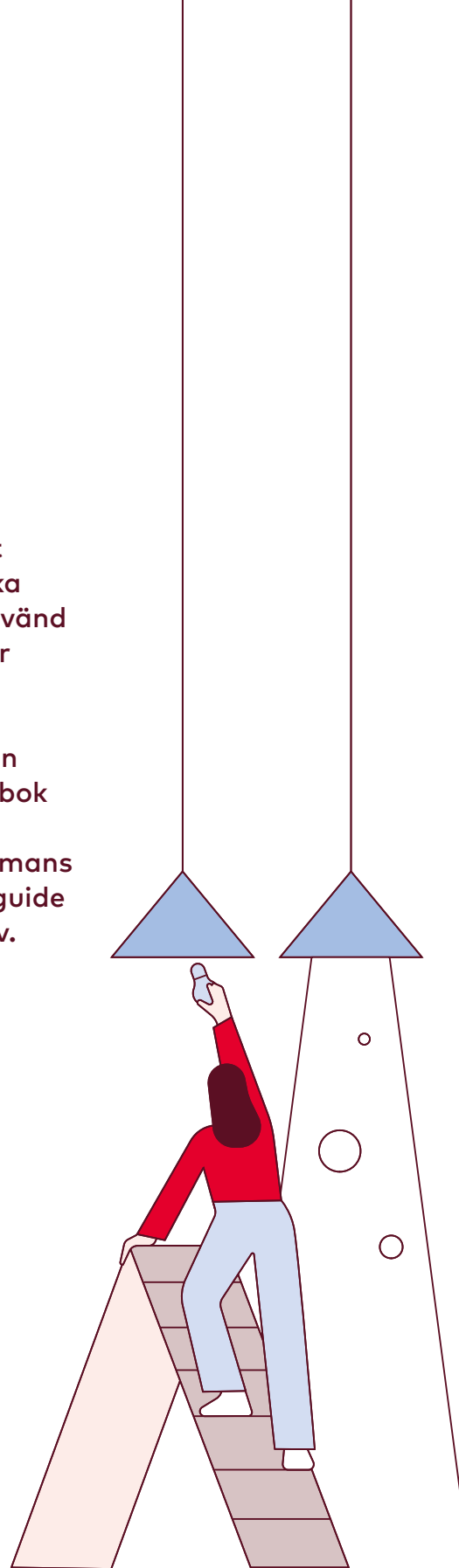
100

tips och råd för ett hälsosammare liv.



Innehåll

Handbok för ett hållbart privatliv innehåller 100 tips kring hur du kan förbättra din hälsa och livsstil, samt ger råd kring hur du kan hantera olika situationer när livet känns tungt. Använd handboken som en kunskapskälla för att utveckla en hållbar livsstil, som en uppslagsbok och checklista vid svårigheter, eller som inspiration i din vardag. I vår kompletterande "Handbok för ett hållbart arbetsliv" hittar du specifika råd för arbetslivet. Tillsammans utgör handböckerna din kompletta guide till ett hållbart arbetsliv och privatliv.



Handbok för ett hållbart privatliv

10 råd för en hälsosam och hållbar livsstil	5
10 råd för minskad stress och ökad balans i livet	6
10 råd för bättre sömn	7
10 råd för att få mer energi	7
10 råd för återhämtning i vardagen	8
10 råd för att få in mer rörelse i vardagen	9
10 råd för att förändra gamla mönster och nå dina mål	10
10 råd när du känner oro	11
10 råd vid motgångar och kriser i livet	12
10 råd för att orka ett långt arbetsliv	13



Beställning

För att beställa eller ladda ner handboken, gå in på www.falcksverige.se/handbok

Redaktion

Ansvarig utgivare
Carina Reidler

Redaktion
Peter Skald, Sandra Ahlstrand,
Felicia Granath

Foto
Jezzica Sunmo

Illustration
Justina Leisyte

Design
Make®

Tryck
TMG. 11 upplagan.
Utgiven år 2024

Privatlivet och arbetslivet är en helhet

Ditt arbetsliv och privatliv hänger ihop, och därför krävs ett helhetsperspektiv på hälsa och hållbarhet. Denna handbok är skapad för att hjälpa dig navigera genom de olika aspekterna av livet med ett fokus på långsiktig hälsa och välbefinnande.

Falck är Sveriges mest kompletta leverantör av tjänster inom hälsa och arbetsliv. Hos oss finns över 1 000 experter som jobbar med arbetsmiljö och hälsa hela dagarna runt om i landet.

Vi har i många år jobbat med att skapa hälsa i arbetlivet. De senaste åren har vi märkt en allt större efterfrågan på vår kompetens för att få stöd även i privatlivet. Idag är vi därför en fullständig leverantör av hälsotjänster – oavsett om det gäller arbetsplatsen eller privatlivet.

De senaste tio åren har vi årligen gett ut en handbok för ett hållbart arbetsliv. Nu vill vi även dela med oss av våra bästa råd för ett hållbart privatliv. Och

faktum är att det är en helhet – ett hållbart arbetsliv och ett hållbart privatliv. Mår vi bra på jobbet påverkar det oss privat och vice versa.

Inspiration för hållbara val

I denna handbok ger vi tips och råd för att skapa en livsstil som stödjer din övergripande hälsa och välmående, hur du kan minska stress och hitta balans mellan arbete och fritid och få in mer rörelse i livet. Vi ger tips om hur man kan skapa mentalt välmående, inklusive strategier för att hantera stress, och hur du kan stärka din mentala motståndskraft.

Med ett längre arbetsliv som norm, ger vi även tips och råd om hur du kan bibehålla hälsa och energi genom hela din yrkeskarriär.



Mår vi bra på jobbet påverkar det oss privat och vice versa.

Det här är Falck

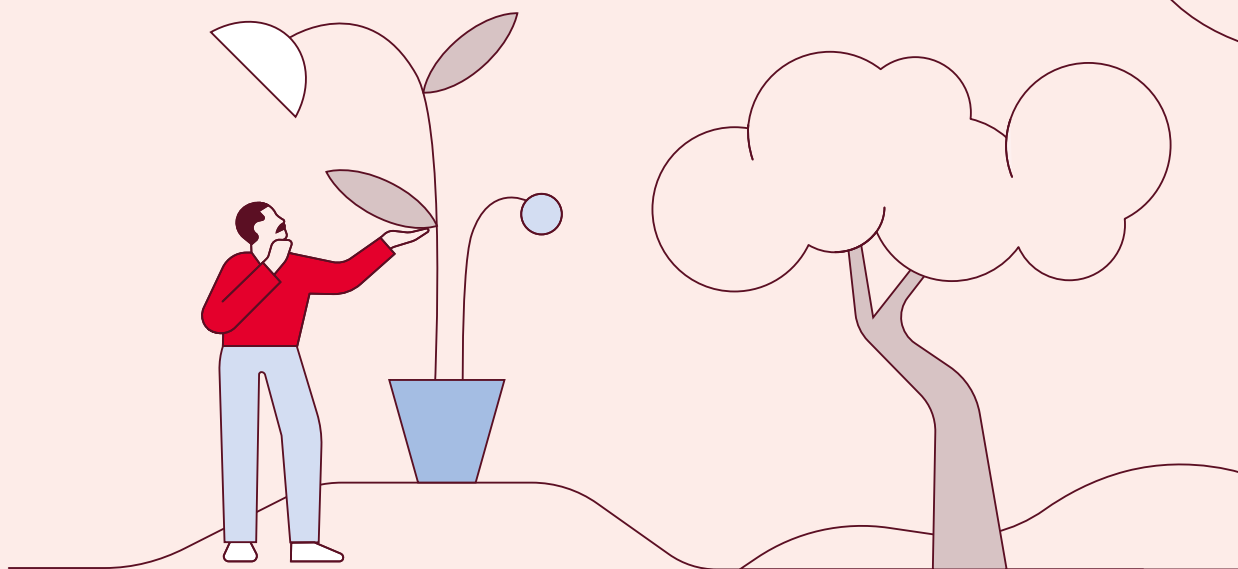
Med 1 000 experter på över 100 enheter över hela landet är Falck Sveriges mest kompletta leverantör av tjänster inom hälsa och arbetsliv. Vi erbjuder företagshälsövård, kris- och personalstöd, organisations- och ledarskapsutveckling, omställnings- och karriärtjänster samt primärvård och hälsotjänster för privatpersoner. Våra tjänster når över 2 miljoner människor över hela Sverige.



Hälsar
Carina Reidler, VD Falck Hälsa och arbetsliv

Ett hållbart privatliv för alla

Vägen till en hälsosam och hållbar livsstil handlar mycket om att skapa förutsättningar i vardagen. Ofta kan små förändringar ge stora resultat. Inom tio nyckelområden får du på de kommande sidorna praktiska och inspirerande råd kring hur du kan minska stress och öka balansen i livet, förbättra din sömn och få mer energi. Lär dig tekniker för effektiv återhämtning och hur du kan få in mer rörelse i din dag. Få stöd vid motgångar och kriser, och hitta strategier för att orka ett långt och givande arbetsliv.



10 råd för en hälsosam och hållbar livsstil

Att investera i din livsstil är något av det bästa du kan göra. En balanserad, hållbar och hälsosam livsstil förbättrar inte bara din fysiska och psykiska hälsa utan ökar även din livskvalitet och ditt välbefinnande.

1

Se till att få tillräckligt med sömn

Om du får en god natts sömn klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Försök få minst 6-8 timmars kvalitativ sömn varje natt för att främja återhämtning och mentalt välbefinnande.

2

Ät näringsrikt och hållbart

Hitta en kosthållning som är hållbar över tid. Vill du ändra din kost, gör små förändringar som blir hållbara i stället för stora ändringar och förbud. Tänk på vad du kan lägga till som är bra

för dig, som till exempel mer grönsaker, bär och fibrer, än att fokusera på det du inte ska äta. Det är lättare att lägga till en god vana än att ta bort en dålig. Använd sunt förnuft, lyssna till din kropps signaler och jämför dig inte med andra och andras kosthållning.

3

Få in vardagsmotionen

Se till att få till någon form av fysisk aktivitet varje dag. Det kan vara en promenad, att ta cykeln till jobbet eller börja gå i trappor i stället för att ta hissen. Om det är svårt att få in mycket rörelse – börja med små mängder och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.

4

Hantera din stress

Hitta strategier för din egna stresshantering och vad du behöver för att återhämta dig i olika situationer.

5

Sök social samvaro

Att umgås, känna gemenskap och att man är uppskattad för den man är får oss att må bra. Underhåll dina sociala relationer genom regelbunden kontakt med vänner och familj för att främja känslomässig hälsa.



Ibland behöver vi stanna upp och fundera kring de livsstilsval vi gör.



6

Skapa en hälsosam arbetsmiljö

Organisera ditt arbetsutrymme ergonomiskt och ta regelbundna pauser för att undvika långvarig belastning på kroppen.

7

Våga bryta mönster och vanor

Ibland behöver vi stanna upp, fundera kring våra levnadsvanor och de livsstilsval vi gör. Våga utmana dig själv för att bryta vanor och mönster du inte trivs med. Ingen ändring, ingen förändring!

8

Sätt upp realistiska mål

Sätt upp tydliga och realistiska mål och delmål för att hålla dig motiverad och känna en känsla av momentum och driv.

9

Avsätt tid för avkoppling och återhämtning

Planera in tid för aktiviteter som ger dig glädje och avkoppling, som hobbyer, läsning eller tid i naturen.

10

Undvik skadliga vanor

Begränsa din konsumtion av alkohol, tobak och andra skadliga ämnen för att förbättra din övergripande hälsa.

10 råd för minskad stress och ökad balans i livet

Stress är en av nutidens största utmaningar. En viss stress kan vara positiv, men långvarig stress kan påverka både kropp och sinne negativt. Känner du att stressen är för stor, och att brist på återhämtning uteblir behöver du dra i handbromsen och hitta strategier för din egna stresshantering.

Fakta

Endast

1/3 

är helt nöjd med sin hälsa och sina levnadsvanor.

63%

uppskattar sitt allmänna hälsotillstånd som helt bra.



1

Kartlägg dina rutiner

Dela in dagen från morgon till kväll och skriv ner dina vanor för att få en överblick. Fundera på vilka vanor du borde ändra på, vad du skulle kunna lägga till eller vad du borde sluta med.

2

Se till att få tillräckligt med sömn

Sömn är vår stora källa till återhämtning. När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen.

3

Sätt tydliga men rimliga mål

Upplevelsen av stress hänger ofta ihop med upplevelsen att inte kunna styra och påverka sin situation samt att kravbilden blir väldigt hög. Det kan vara både egna och andras krav du jämför dig med. Prata med människor i din närhet om dina upplevelser. Om arbetsbördan är för stor, ta hjälp av din chef för att sätta upp tydliga mål och avgränsning av ansvar och arbetsuppgifter.

4

Se över dina morgonrutiner

Börja dagen i ett lugnt tempo, gå om möjligt upp lite tidigare så att du hinner göra det du tänkt utan att stressa.

5

Växla mellan att vara inne och ute

Ta en paus från datorn och sätt dig en stund i solen. Kanske kan du äta lunch utomhus, eller ta en kort promenad. Jobbar du utomhus, gå istället in en stund när du har möjlighet.

6

Växla mellan mental och fysisk aktivitet

Ett sätt att förebygga stress är vardagsmotion och rörelse. Ta för vana att röra lite på dig varje dag. En rask promenad på en halvtimme varje dag kan räcka, exempelvis till eller från jobbet. Har du långt till jobbet kan det vara en bra idé att hoppa av bussen några hållplatser tidigare och gå sista biten eller parkera bilen längre från arbetsplatsen. Att röra på sig gör också att nattsömnen blir bättre.

7

Utnyttja dagens naturliga pauser

Slappna av och släpp jobbiga tankar för en stund, exempelvis vid måltider och transportsträckor. Återhämta dig utan annat stimuli såsom surfplatta, ljudbok och telefon. Låt din hjärna få bearbeta tankar och var i nuet.

8

Acceptera dig själv som du är

Fokusera på dina styrkor mer än bristerna. Ingen är perfekt, och det ska vi inte vara heller. Allt du gör kan inte vara perfekt, så var schysst mot dig själv och beröm dig själv även om saker inte blev som du tänkt.

9

Sätt gränser mellan arbetstid och fritid

Sätt upp rutiner så att arbetsdagen har en tydlig början och slut. Tänk särskilt på hur du hanterar e-mail, telefon och dator så att de inte stör din återhämtning.

10

Var observant på stressymptom

Tidiga tecken på stress kan vara trötthet, sömnproblem, huvudvärk, hjärtklappning, försämrat minne, koncentrationssvårigheter, humörsvingningar eller att man blir mer infektionskänslig. Prata med din chef om du upplever stressymptom och behöver hjälp.



Var schysst mot dig själv och beröm dig själv även om saker inte blev som du tänkt.

Fakta



Nästan hälften upplever svårigheter med att koppla av.

1/3 trivs inte med sin stressnivå.

trivs inte med sin stressnivå.

10 råd för bättre sömn

Med en god natts sömn klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. När du sover varvar kroppen ner, du får mental återhämtning och nya intryck bearbetas. Sömn kan också minska risken för sjukdomar. Men tre av tio sover så dåligt att det kan innebära hälsorisker. Här ger vi våra bästa råd för en god natts sömn. Sov gott!

1

Vistas utomhus

Se till att få dagsljus dagligen, gärna på förmiddagen för att ställa kroppsklockan rätt vad gäller vakenhet och sömnhet. Dagsljus hjälper också till att förbättra ditt humör och dina energinivåer.

2

Varva ner en stund innan sängdags

Läs en bok, ta ett varmt bad eller lyssna på lugn musik för att signalera till kroppen att det är dags att varva ner systemen för att sova.

3

Dämpa belysningen

Se även till att minska ljuset och skärmljuset alternativt stäng av skärmen en timme innan läggdags. Mörkret gör det enklare att somna, tack vare sömnhormonet melatonin som kroppen bäst producerar i mörker.

4

Ät ditt huvudmål 2-3 timmar innan sängdags

Att äta strax innan sänggåendet kan sätta igång mage och tarmar och försvåra insomningen. Om du är hungrig nära sängdags, ät något litet och lättsmält.

5

Undvik koffein och alkohol före sängdags

Både koffein och alkohol kan göra det svårare för dig att somna, störa din sömncykel och minska sömnkvaliteten.

6

Skapa ro i sovrummet

Kanske behöver du en ögonmask för mörkläggning och öronproppar för att minska på ljud. Ha gärna svalt i sovrummet om du kan välja.

7

Intensiv motion ökar kroppstemperaturen

Intensiv motion kan göra det svårare att somna. Planera därför inte in högintensiva träningspass kvällstid. En lugn promenad kan däremot hjälpa dig att slappna av och komma ner i varv.

8

Andningsövningar kan hjälpa dig

Andningsövningar kan bidra till att du varvar ner och slappnar av, vilket kan hjälpa dig att somna snabbare.

9

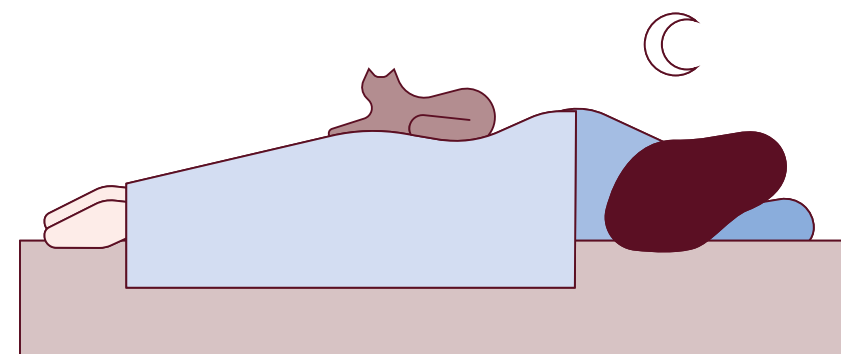
Undvik intryck sista tiden innan läggning

Att minimera nya intryck innan du ska sova kan hjälpa hjärnan att bearbeta tankar innan det är dags för sömn.

10

Acceptera tillfälliga sömnstörningar

Det är normalt att ibland ha svårt att sova, men om sömnproblemen blir långvariga, kan det vara bra att söka hjälp.



Fakta

30%

skattar sin sömn så pass dåligt att det kan leda till hälsorisker.

57%

av kvinnorna är nöjda med sina sömnvanor – 67 % av männen är nöjda med sina sömnvanor.

1/4

har svårt att somna på kvällen.



10 råd för att få mer energi

Din energinivå kan mätas utifrån fysiska, mentala och medicinska faktorer. Men det är din upplevda energinivå som främst avgör hur du mår och vad du orkar med. När du funderar över dina energinivåer är det viktigt att komma ihåg att du inte alltid behöver ha massa energi. Problemet uppstår när återhämtning inte hinns med och vi gör av med mer energi än vi fyller på.

1

Hitta vardagsmotionen

Hitta någon form av rörelse som funkar för dig och få in den dagligen. Rörelse ger energi som i sin tur gör att du orkar vara mer aktiv. Det blir ett positivt moment 22 där du höjer din ork.

2

Ta vara på ljuset och friska luften

Se till att få dagsljus dagligen, gärna på förmiddagen om möjligt. Frisk luft kan även hjälpa till att höja energinivån och motverka trötthet.

3

Skapa hållbara arbetssätt

Fokusera på en sak i taget. Multitasking tar i regel mycket mer energi från dig än att göra en sak i taget.

4

Ta paus för andningsövning

Ta för vana att andas några djupa andetag då och då så att du syresätter dig ordentligt. Perfekt att göra som en kortare pausövning några gånger per dag.

5

Drick vatten

Uttorkning kan leda till en känsla av matthet, orkeslöshet och trötthet i kroppen, det är därför bra att försöka hålla ett jämt vätskeintag under hela dagen.

6

Ät varierat

Färgglad och näringsrik mat ger dig mer energi och byggstenar som stärker ditt immunförsvar. Forskning visar också att en hälsosam varierad kost kan motverka flertalet sjukdomar.



Rörelse ger energi som i sin tur gör att du orkar vara mer aktiv – ett positivt moment 22.



7

Prioritera din sömn

Om möjligt, trappa ner det fysiska tempot, men också den mentala belastningen och sinnesintrycken en stund innan sömn.

8

Hitta tid för reflektion och paus

Hitta ditt sätt att varva ner mentalt. Kortare stunder flera gånger om dagen kommer du långt på.

9

Sök variation från det som anstränger

Gör något helt annat än det som tar din energi.

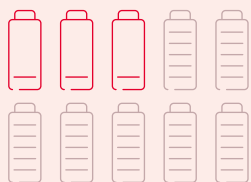
10

Social samvaro

Utsätt dig för positiva sociala relationer där du kan slappna av, vara dig själv, skratta och få ett ömsesidigt utbyte.

Fakta**3/10**

upplever nedsatt energinivå.

**4/10**

upplever att de ibland, ofta eller alltid saknar ork och energi.



10 råd för återhämtning i vardagen

Återhämtning är avgörande för att upprätthålla både fysisk och psykisk hälsa. När vi ger kroppen och sinnet tid att vila kan vi bättre hantera stress och vår förmåga att vara produktiva, fokuserade och kreativa i våra dagliga aktiviteter ökar. Vad som ger återhämtning skiljer sig från person till person, men det finns några knep som kan hjälpa många.

1

Avsluta arbetsdagen ordentligt

Gör en "att-göra-lista" och bocka för det du fått gjort under dagen. Gör en ny lista för morgondagen som du lämnar på jobbet. Då minskar risken att du går och funderar på arbetsuppgifter som stör din återhämtning när du är hemma.

3

Få tillräckligt med sömn

Sömnen är din viktigaste form av återhämtning. Sover du ordentligt klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen.

4

Fokusera på grundbehoven

Genom att tänka på dina grundbehov kommer du långt. Försök att, utöver sömn, se till att vistas utomhus, äta näringsrik kost och att motionera.

5

Få in olika typer av återhämtning

Aktiv återhämtning är kreativ eller social men kravlös medan passiv återhämtning låter oss vila. Båda typerna av återhämtning ger oss energi som vi behöver för att må bra.

6

Gör andningsövningar

En del av den mentala konditionen och återhämtningen är kopplad till vår andning. Öva på att ta kontroll på andningen med djupa andetag som syresätter hela kroppen.

2

Håll isär arbete och fritid

Tänk särskilt på hur du hanterar din jobbmail, telefon och dator så att de inte stör din återhämtning.



Aktiv återhämtning är kreativ eller social men kravlös.



Fakta

1/4

känner sig ibland, ofta eller alltid fysiskt utmattad.



2/3

känner sig ibland, ofta eller alltid känslomässigt utmattad.



7

Öva på avspänning och avslappning

När vi är stressade är vi ofta spända och får värk. Försök känna skillnad på en spänd kroppsdel och en avspänd kroppsdel.

8

Lägg tid på mental träning

Jobba med de egna tankarna, var hör de hemma och när. Arbeta med acceptans och neutrala eller positiva tankar.

9

Prova vad som fungerar för dig

Utvärdera inte bara vad som känns lättast för stunden utan vad som gett bäst effekt efter till exempel en vecka.

10

Ta hjälp vid behov

Sök hjälp om du upplever att du ofta har en låg energinivå. Du kan vända dig till din arbetsgivare som kan hjälpa dig komma i kontakt med företagshälsan, eller så kan du kontakta din vårdcentral.



10 råd för att få in mer rörelse i vardagen

När vi rör oss höjer vi ämnesomsättningen och blodcirkulationen, som i sin tur hjälper kroppen att städa bort skadligt fett från blodkärlen och jämna ut blodsockernivån. Även koncentrationen och prestationen blir bättre och många känner sig piggare. Idag har vi dock byggt bort mycket av vår vardagsmotion, vilket gör att vi måste tänka till och planera för rörelse.

1

Bygg in påminnelse om rörelse i dagen

Installera ett program på datorn eller i mobilen som påminner om rörelsepåuser. Någon form av rörelse varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.

2

Ta dagliga lunchpromenader

Gör ett schema med lunchavbrott och pauser. Att komma ut en stund på lunchen varje dag är ett bra sätt att bryta stillasittande.

3

Tänk kreativt kring möjligheter till rörelse

Variation är viktigt. Rör du dig mycket i jobbet kan du behöva vila som paus. Kombinera vila med uppbyggande träning så att kroppen orkar ett aktivt jobb. Har du ett stillasittande jobb är det bra att ta digitala möten och telefonsamtal stående eller om möjligt under en promenad.

4

Ha som tumregel att nästa arbetsställning är den bästa

Att nyttja höj- och sänkbara skrivbord och regelbundet växla mellan sittande och stående arbetsställning ger viktig variation för kroppen. Ha som tumregel att nästa arbetsställning är den bästa.

5

Inkludera rörelsepåuser i långa möten

I långa möten är det lätt att bli stillasittande länge. Lägg in rörelsepåuser som går att göra både sittandes och ståendes då och då.

6

Sätt gränser för din arbetstid

Varken hjärnan eller kroppen mår bra av att arbeta långa perioder utan uppehåll. Ta korta pauser under dagen.

7

Börja i det lilla

Om det är svårt att få in mycket rörelse, börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.

8

Påminn varandra

Kroka arm med en kollega, vän eller partner och påminn varandra om regelbunden rörelse.

9

Öka vardagsmotionen

Försök se vart du kan få in vardagsmotion. Exempel kan vara att gå till mataffären istället för att ta bilen, jobba i trädgården, baka utan bakmaskin eller ta trapporna istället för hissen.

10

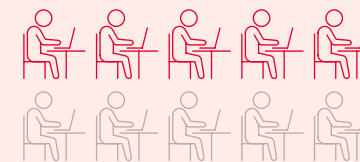
Glöm inte bort att all rörelse räknas

Varje rörelse är mer än ingen rörelse. En minut är bättre än noll. Ta alla chanser till små rörelser i vardagen.

Fakta

5/10

sitter stilla sju timmar eller mer varje dag.



51%

är tillfreds med sina motionsvanor.



10 råd för att förändra gamla mönster och nå dina mål

Känner du att du fastnat i mönster och vanor som du egentligen inte vill ha och behöver en nytändning för att orka med? Att hitta balans i tillvaron, komma in i nya rutiner eller hitta ny motivation är saker som många tampas med. Ibland behöver vi stanna upp, fundera kring våra levnadsvanor och de livsstilsval vi gör.

1

Formulera förändringen

Tänk på att vara noga med att formulera hur du vill att förändringen ska se ut. Sätt upp nya mål, som till exempel att börja träna tre gånger i veckan eller att du ska börja avvara en eftermiddag i veckan till att planera och organisera din vardag.

2

Sätt realistiska mål

Om du vill bli mer effektiv, sätt mål som du vet att du klarar av. Små steg i rätt riktning som du kan följa.

3

Avsätt tid för dina mål

Om du har mycket att göra kan det vara svårt att hitta utrymme för dina nya vanor. Skriv in i kalendern så att du avvarar fasta dagar i veckan då du ska utöva det du vill göra.



Vi fokuserar ofta mer på att bevisa oss, än på att göra små förbättringar.



4

Följ din utveckling

Se tillbaka på varje vecka och utvärdera, har du nått ditt mål? Om inte, vad är det du måste göra för att ge dig själv bättre förutsättningar att klara det nästa vecka?

5

Fokusera på att bli bättre, inte på att bli bäst

Många av oss har förutfattade meningar om våra talanger och styrkor och tvivlar på den egna förmågan. Vi fokuserar därför mer på att bevisa oss, än på att göra små förbättringar. Fokusera på att utvecklas och lära – då har du större chans att nå dina mål.

6

Bygg upp din viljestyrka

Det går att träna upp sin karaktär och viljestyrka. När du har gjort något tillräckligt länge kommer din nya vana att vara automatiserad. Men för att bygga viljestyrka måste du ibland göra saker som du egentligen inte har lust till. Börja med en vana och gör en plan för hur du ska agera när du är på väg att falla tillbaka i gamla mönster.

7

Peppa dig själv

Har du inte motivationen eller lusten att träna, peppa dig själv till att göra det ändå.

8

Utmana inte ödet

Gör det inte svårare än nödvändigt för dig själv att nå dina mål. Fokusera på en ny vana i taget, då ökar dina chanser att lyckas.

9

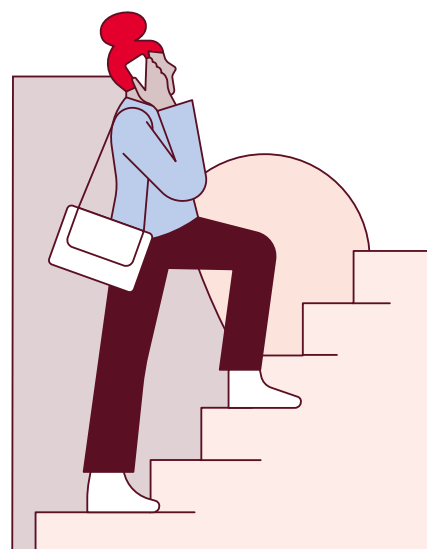
Fokusera på vad du ska göra, inte vad du vill undvika

Ska du bryta gamla vanor eller beteenden är det bättre att fundera på hur du kan ersätta det gamla beteendet med något annat. Om du till exempel vill bli bättre på att kontrollera ditt humör, tänk inte hela tiden på att du inte ska bli arg. Tänk i stället på vad och hur du ska göra när du blir arg.

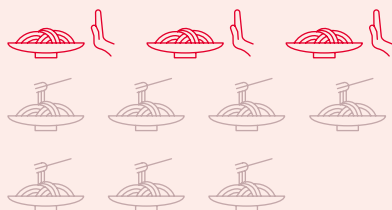
10

Se det som en möjlighet

Försök att fånga den positiva sidan som finns hos dig, och se den nya vanan som en möjlighet till nytändning i livet.

**Fakta****3/10**

äter inte frukost varje dag.



10 råd när du känner oro

Oro och rädsla är en naturlig del av livet. Vissa av oss oroar oss mer än andra och har en mer lätttriggad oro. Det beror både på ärftlighet, men också på inlärd beteenden vi fått genom den miljö vi vuxit upp i. När vi oroar oss grubblar vi ofta, vilket i sin tur kan öka oron. I perioder när vi är stressade eller belastade kan oron vara mer närvarande i livet.

1

Identifiera orsaken till oron

Genom att förstå vad som triggat oron kan du avgöra om det rör sig om en reell fara som du behöver åtgärda, eller om det handlar om något som du inte kan kontrollera eller påverka.

2

Lär dig skilja på problemlösning och grubblerier

När du identifierat vad det är som oroar dig, fundera över möjliga lösningar och skriv upp de konkreta lösningar eller de valmöjligheter du har. Välj sedan

3

Minska tiden du grubblar

Att grubbla över oron hjälper ofta inte, men vi fortsätter ändå för att det ger oss en känsla av kontroll och problemlösning. Det är sällan fallet. I stället kan det vara bra att avsätta en begränsad tid under dagen då du får lov att grubbla. Resterande tid är det bra om du aktivt försöker fokusera på annat genom att sysselsätta dig med något som upptar tankarna.

4

Acceptera dina känslor och tankar

Att kämpa emot känslor och tankar hjälper inte utan brukar förvärra oron. Ju mer du försöker låta bli att tänka på något desto mer går tankarna till just det du försöker undvika. Förutom att sysselsätta dig med något som upptar dina tankar, är det bra att också acceptera att orostankarna och känslorna kommer och går. När de dyker upp i huvudet - möt dem, observera att de finns och låt dem passera.

5

Låt inte oron styra ditt liv

Även om du känner oro, så är det viktigt att den inte får börja styra ditt liv. Försök att hålla fast vid rutiner och aktiviteter trots din oro. Låt tankar och känslor komma och gå men håll vid det du planerat att göra. På detta sätt får oron inte fäste.

6

Sök socialt stöd

Det är plågsamt att känna oro och ångest. Sök stöd hos vänner, familj eller kollegor. Att dela dina känslor och upplevelser kan hjälpa dig att känna dig mindre ensam i din situation och du kommer snart förstå att även andra har varit i liknande situation och upplevt oro. Samhörighet med andra minskar också ofta stressen i kroppen.

7

Träna din tolerans för ovisshet

Vi människor tycker om att ha förutsägbarhet i tillvaron. Vissa av oss har extra svårt med att inte kunna förutse framtiden. Då är det bra att träna sig på att öka sin tolerans för ovisshet. Det ökar förmågan att hantera oro och minskar även oron på lång sikt.

8

Utöva självmedkänsla

Oro är en naturlig men plågsam del av livet. Var snäll mot dig själv och undvik självkritik. Påminn dig själv om att alla känner mer eller mindre oro och att du är inte ensam.

9

Förstå att oro är övergående

Genom att stå ut, distrahera dig själv eller göra något du brukar må bra av medan oron pågår, kan du vänta ut oron. Den är som en våg som kommer med full kraft men som också ebbar ut efter ett tag. Låt tiden göra sitt när du mår som sämst och påminn dig om att oron är övergående.

10

Sök professionell hjälp om du ofta oroar dig

Det finns bra sätt att arbeta med oro och ångest. Om du känner att oron stör dig mycket i din vardag eller hindrar dig från att leva som du önskar, då kan det vara bra att söka hjälp.



Försök att hålla fast vid rutiner och aktiviteter trots din oro.



10 råd vid motgångar och kriser i livet

Livet innehåller både upp- och nedgångar för oss alla. Emellanåt drabbas vi av svårigheter och kriser, exempelvis förlust av en relation, ett arbete eller en förmåga. I dessa stunder förändras vår upplevelse av livet som tryggt och förutsägbart till otryggt och förvirrande.

1

Acceptera dina känslor

Det är normalt att känna sig överväldigad, ledsen, arg eller rädd när livet är svårt och du möter motgångar eller drabbas av kriser. Att erkänna och acceptera dina känslor kan vara ett första steg mot läkning.

2

Sök socialt stöd

Prata med vänner, familj eller kollegor. Att dela dina känslor och upplevelser kan hjälpa dig att känna dig mindre ensam och mer förstådd. Om du inte vill prata så

kan det vara skönt att bara få vara i gemenskapen av andra som vet hur du har det. Samhörighet och närhet med andra minskar stressen i kroppen och ökar förmågan till återhämtning.

3

Utöva självmedkänsla

Var snäll mot dig själv och undvik självkritik. Påminn dig själv om att det är okej att inte alltid vara stark eller ha alla svar. De starka känslorna och plågande tankarna kommer inte pågå för alltid och under tiden behöver du vara vänlig och medkännande med dig själv.

4

Öka självomhändertagande aktiviteter

Gör mer av det du vet att just du brukar må bra av. Det kan vara enkla saker i vardagen du kan behöva påminna dig själv om att fortsätta göra, som att lyssna på musik, ta en promenad eller en dusch, påta i trädgården eller annat som just ditt välbefinnande brukar öka av.



Påminn dig själv om att det är okej att inte alltid vara stark eller ha alla svar.



5

Fokusera på det du kan kontrollera

Lägg energi på aspekter av situationen som du har möjlighet att påverka. Även att kunna styra mindre delar av en situation kan återge viss känsla av kontroll. Försök att acceptera det du inte kan kontrollera och låt det finnas, men låt bli att lägga för mycket kraft på att försöka ta kontroll över det.

6

Håll fast vid rutiner

Försök att bibehålla så mycket av dina vanliga rutiner som möjligt. Rutiner skapar stabilitet och normalitet och ökar möjligheterna till återhämtning i svåra situationer.

7

Ta hand om din fysiska hälsa

Rör på dig, ät regelbundet och försök att få tillräcklig sömn/vila. När kroppen får det den behöver minskar stressen i kroppen och du mår även psykiskt bättre.

8

Distrahera dig

Det är bra att vila från det som är jobbigt genom att skifta fokus, som till en aktivitet eller samvaro med andra. Fundera över hur just du brukar kunna distrahera dig själv.

9

Undvik alkohol och droger

Alkohol och droger kan skapa en känsla av lindrad ångest på kort sikt, men ökar stress och ångest på lång sikt. Se därför aldrig alkohol eller droger som en lösning för att dämpa din ångest, det kommer inte hjälpa dig att må bättre över tid.

10

Sök professionell hjälp om det behövs

Om du känner att du inte klarar av situationen på egen hand, tveka inte att söka professionell hjälp.



10 råd för att orka ett långt arbetsliv

Att skapa förutsättningar att klara ett långt arbetsliv är avgörande för både din hälsa och karriär. Genom att investera i kontinuerlig utbildning, upprätthålla en god balans mellan arbete och fritid, samt prioritera din hälsa, kan du hålla dig motiverad och produktiv under hela ditt yrkesliv.

1

Balans mellan arbete och fritid

Upprätthåll en sund balans mellan arbete och fritid för att undvika utbrändhet. Se till att du tar regelbundna pauser och semester för att återhämta dig.

2

Ta hand om din hälsa

Prioritera din fysiska och psykiska hälsa genom regelbunden motion, hälsosam kost och tillräcklig sömn. Detta ger dig energi och uthållighet för att klara arbetslivets krav.

3

Fortsätt utbilda dig

Håll dina kunskaper och färdigheter aktuella genom att delta i fortbildningar, kurser och seminarier. Livslångt lärande gör dig mer anpassningsbar och relevant i arbetslivet.

4

Bygg och underhåll nätverk

Skapa och underhåll professionella nätverk. Starkare nätverk kan ge dig stöd, inspiration och nya möjligheter genom hela arbetslivet.

5

Sätt upp realistiska mål

Sätt upp både kortsiktiga och långsiktiga mål för din karriär. Att ha tydliga mål ger dig riktning och motivation, och hjälper dig att mäta dina framsteg. Att ha en plan för framtiden kan ge trygghet och motivation att fortsätta arbeta under många år.

6

Ta hand om din psykiska hälsa

Hantera stress genom mindfulness, meditation eller terapi. Det är viktigt att ha verktyg för att hantera mentala utmaningar och behålla en positiv inställning.

7

Anpassa dig till förändringar

Var öppen för förändringar och anpassa dig till nya arbetsmetoder och teknologier. Flexibilitet och anpassningsförmåga är nyckeln till långsiktig framgång.

8

Ergonomi och fysisk hälsa

Skapa en ergonomiskt hållbar arbetsmiljö och ta regelbundna pauser för att sträcka på dig och undvika belastningsskador.

9

Självreflektion

Regelbunden reflektion över dina värderingar och hur arbete och privatliv balanseras kan hjälpa dig att justera strategier och sätta upp nya gränser. När ditt arbete överensstämmer med dina värderingar, skapas en djupare motivation och tillfredsställelse i arbetsrollen.

10

Ägna dig åt meningsfulla fritidsaktiviteter

Hobbies hjälper till att upprätthålla en hälsosam balans mellan arbete och fritid, vilket gör att du återhämtar dig och återvänder till arbetet med förnyad energi.

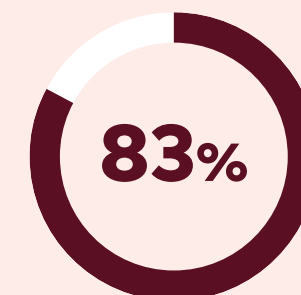


Upprätthåll en sund balans mellan arbete och fritid.

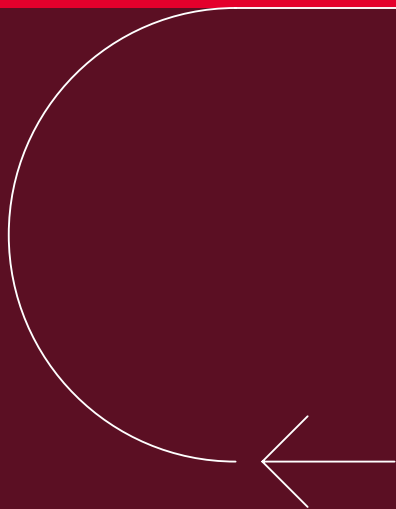
Fakta

9/10

uppskattar sin nuvarande arbetsförmåga som helt bra.



känner sig engagerade och motiverade i arbetet.



Här möter privatlivet arbetslivet

Ditt arbetsliv och privatliv är två sidor av samma mynt.
När vi mår bra på jobbet, mår vi ofta bättre hemma.



FALCK