



Utdrag från Tematräffar stresshantering

Vad gör du för att må så bra som möjligt?

Friskvård kan beskrivas som det du gör för att må så bra som möjligt.

Mental friskvård kan innebära: att inte låta sig brytas ned, att acceptera sina nya förutsättningar, göra så gott man kan, tänka i termer av möjligheter

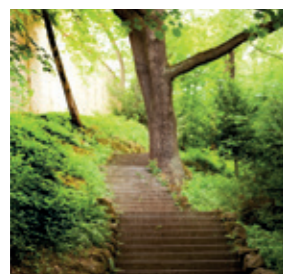


Social friskvård kan innebära: att träffa människor som man tycker om och som ger energi, att känna sammanhang och samhörighet

Fysisk friskvård kan innebära: att motionera, röra på sig och fortsätta vara så aktiv det går, att äta mat som ger kroppen mycket näring

Friskvård är kanske som allra viktigast när man är kroniskt sjuk. Att sköta om sig själv skapar en grundläggande motståndskraft som gör att sjukdomen utvecklas långsammare och att man kan slippa dra på sig förkylningar eller andra åkommor som gör att man blir sämre.

Vinsterna av friskvård är långsiktiga och kan därför vara svåra att ta på. En chokladbit eller en påse chips ger en snabbare belöning. Utmaningen är att välja bort handlingar som ger kortsiktiga "kickar" mot långsiktiga val som man inte får direkt återkoppling på, men som vinner i längden. Det kräver kunskap, attityd och uthållighet.



Det är jobbigt att må bra

Att må bra är som att jobba i motvind eller att ha en ständig uppförsbacke.
Att inte sköta om sig är mycket lättare.
Det krävs aktivitet och ansträngning för att må bättre.
Att må bra kräver ett aktivt val, möjligheterna till god hälsa "knackar inte" på dörren.

UPPGIFT 5

På egen hand, 10 min

Läs texten på vänster sida.

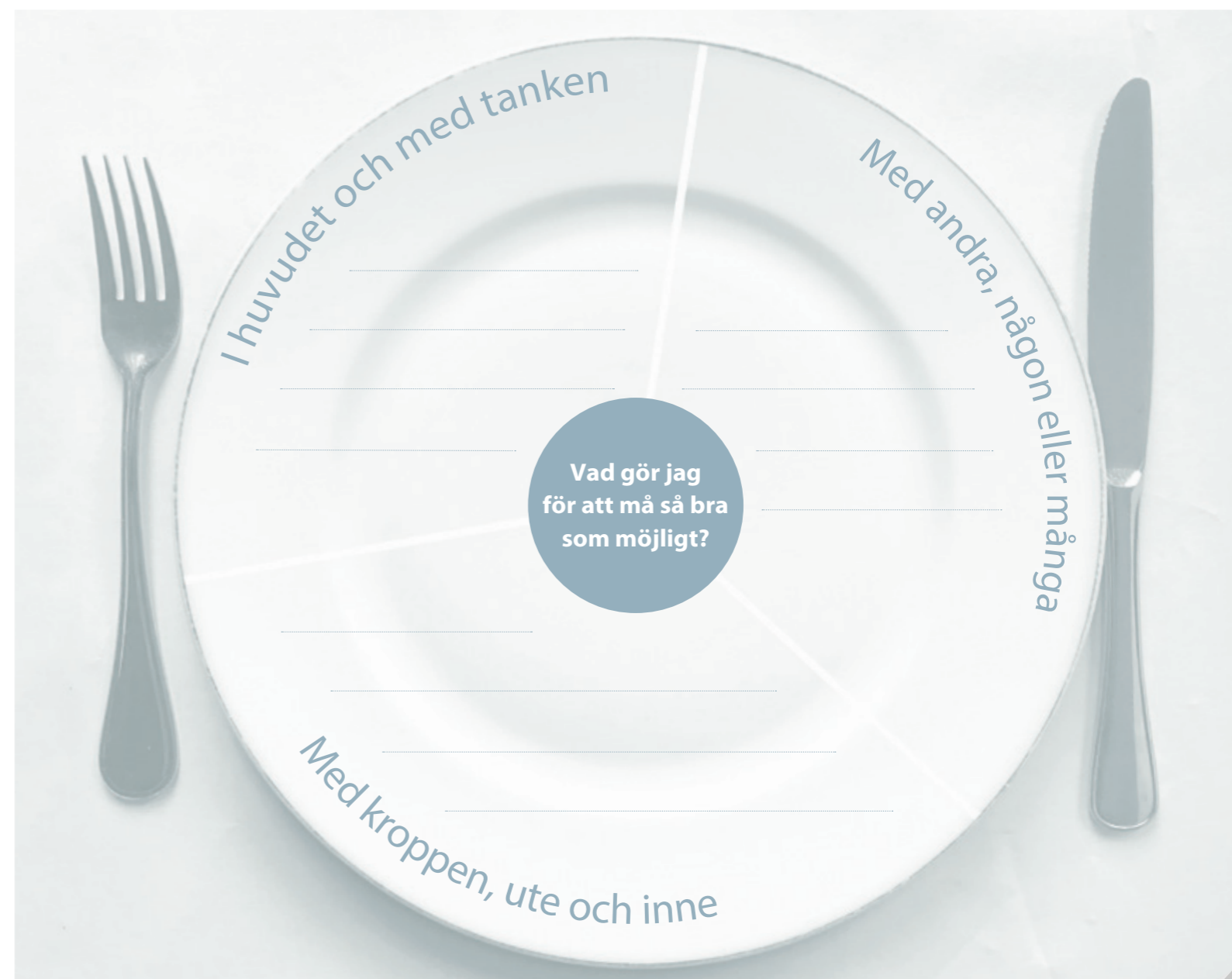
Vad gör du för att må så bra som möjligt?

Fyll varje tallriksdel med det du gör.

I små grupper, diskutera, 10 min

Vilken tallriksdel var lättast att fylla?

Varför?



Vill du ta del av hela Tematräffar stresshantering?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardidiagnosduk/tematrafar-stresshantering> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.