



3

**frågor om
stress**

A person with dark hair and glasses, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting at a desk in a dimly lit office or study. They are looking down and to the right, holding a blue pen in their right hand. The desk has papers, a tablet, and a pen holder. The background is blurred, showing shelves and other office equipment. The overall mood is contemplative and focused.

**Vad är
egentligen
stress?**





När du känner att du har mycket att göra, men att du inte hinner med, kallas det att du befinner dig i stress

Du kanske har många uppgifter i skolan, eller på jobbet, och känner att tiden inte räcker till.

Du kan också bli stressad av höga förväntningar från föräldrar, kompisar eller lärare. Det är också vanligt att bli stressad om du har höga krav på dig själv, men som är svåra att uppfylla.

Du kan också bli stressad av hemska minnen. Om du har varit med om en hemsk upplevelse kan du känna stress när du påminns om den.

Svåra situationer som du har liten kontroll över, och som du känner dig ensam om att hantera, är extra stressande. Ett exempel kan vara att vänta på ett viktigt beslut.

Stress är en reaktion i kroppen som gör att du bland annat blir spänd i musklerna, hjärtat slår snabbare och du andas snabbare.

Det kan vara bra med stress i vissa situationer, när du måste göra något snabbt. Som i en akut situation.

Så länge du tar dig tid till återhämtning och sömn kan kroppen klara av att hantera stressiga perioder utan att ta skada.

Men befinner du dig i stress en längre tid kan det bli skadligt för dig. Därför är det viktigt att du tar dig tid för att vila. Med vila kan du undvika sjukdomar som stressen i värsta fall kan leda till.



*Så länge du tar dig tid till återhämtning
och sömn kan kroppen klara av att hantera
stressiga perioder utan att ta skada.*

Vissa stressande situationer är svårare att vila upp sig från, till exempel

- mobbning
- svår ekonomi
- om en kompis eller familjemedlem dör
- om du blivit utsatt för våld
- om du lider av ett trauma
- eller om du är inne i en jobbig asylprocess.

Befinner du dig i en sådan situation behövs oftast stöd och hjälp från någon kompis eller vuxen. Ibland behövs även professionell hjälp.

Läs mer om var du kan
vända dig för hjälp på

www.fipoh.se



**Vad kan
stress få för
konsekvenser?**

Stress påverkar många delar av kroppen och kan visa sig på olika sätt för olika personer.

Tre vanliga tecken och varningssignaler kan vara:

- » Du blir lätt irriterad och otålig över småsaker
- » Du har svårt att somna på kvällen och kanske vaknar tidigt på morgonen utan att kunna somna om.
- » Du har svårare att koncentrera dig och får lätt att glömma bort saker.

Läs mer om andra tecken
på stress på

www.1177.se

.....



**Vad kan jag
göra om jag
känner mig
stressad?**

Det finns mycket du kan göra själv för att hantera stressen så bra som möjligt. Att försöka förstå din egen stress är ett viktigt första steg.

Att motverka stress handlar mycket om att ta kontroll och förstå din egen situation. Fundera igenom vilka delar i ditt liv som är stressande.

Men så klart handlar det också mycket om att vila och återhämta sig.

Försök att hitta ditt eget sätt att koppla av och känna lugn och ro. Börja med att avsätta tid för det du njuter av att göra, som gör dig glad.

Om stressen beror på något som hänt, som till exempel en kompis eller familjemedlems död, misshandel, olycka eller någon annan kris, är det bra om du söker vård eller annan professionell hjälp.

I Sverige kan du ringa vårdguiden på

1177

Då kan du också fråga efter tolk om du inte kan så bra svenska.

Läs mer om stress på

www.1177.se

eller

www.fipoh.se

Denna folder är framtagen inom Arvsfondenprojektet Fipoh. Informationen är kvalitetssäkrad av:

Sabina Gušić

Fil.dr., leg psykologKunskapscentrum för Migration & Hälsa, Region Skåne

Kenjiro Sato

leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare
TKT, Teamet för Krigs och Tortyrskadade
Region Skåne

