

nationella
Parkinson
skolan

Intro-
duktion

Oro & ned-
stämdhet

Stress

Själv-
styrning

Kommu-
nikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Träff 3

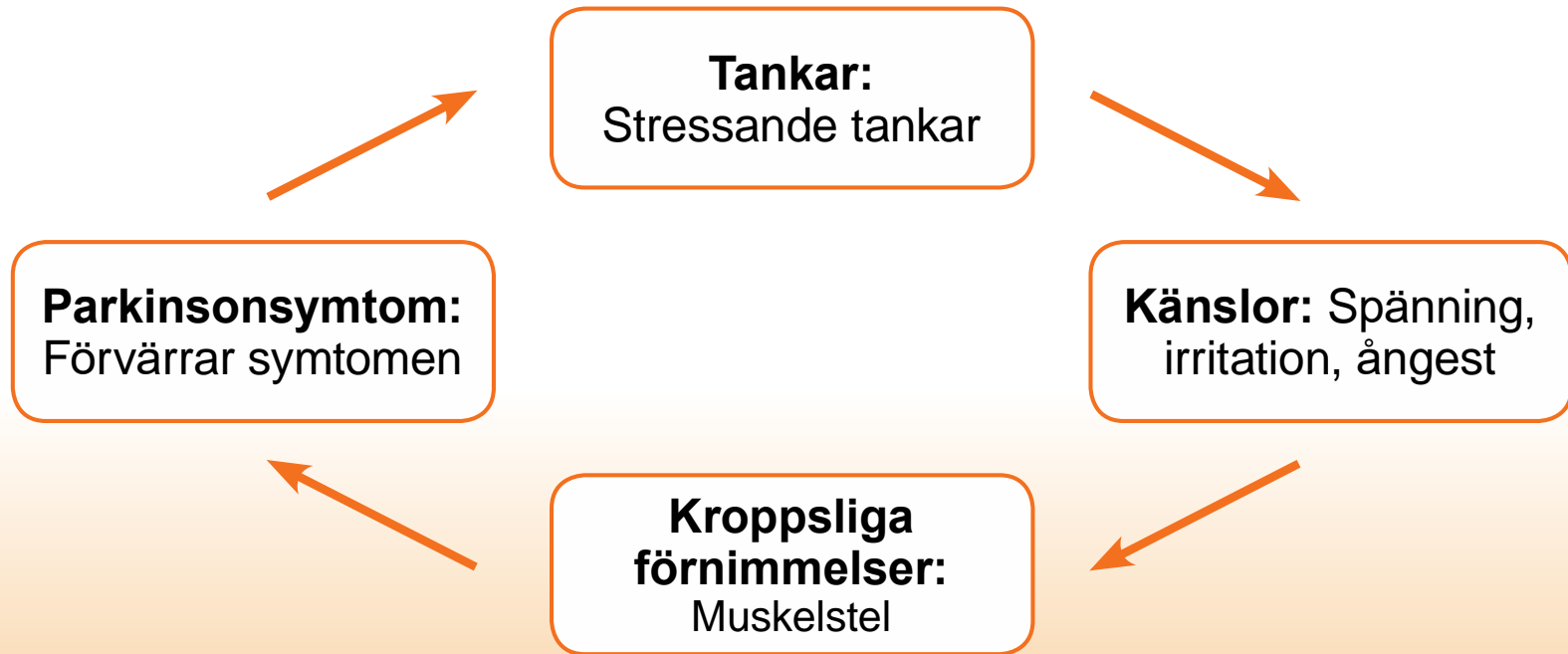
Exempel på stressande situationer

- Betala i mataffären
- Skriva under dokument på banken
- Äta i offentliga miljöer/utanför hemmet
- Åka tåg eller buss
- Bli stirrad på
- Vara sen
- Vara i en folksamling

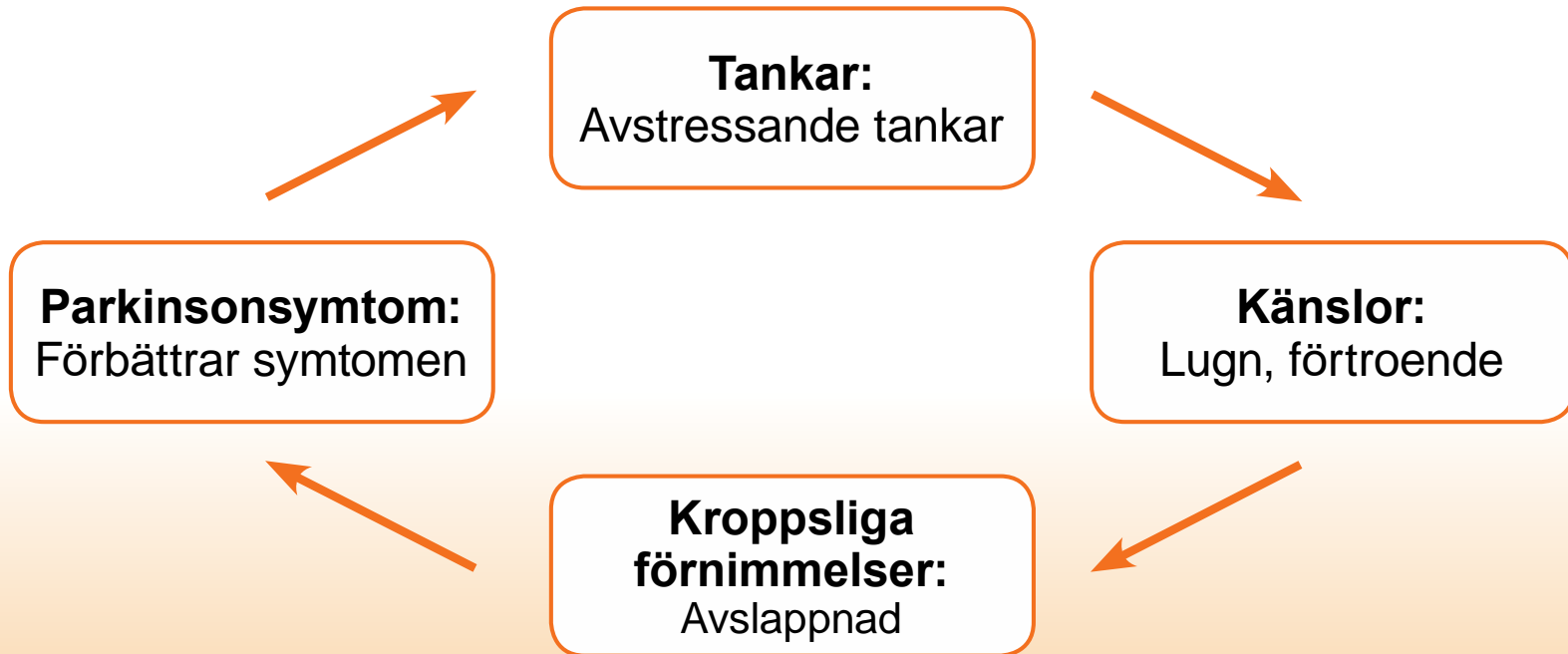
Stress som en kedjereaktion



Negativ stresscirkel



Positiv stresscirkel



Stressande och lugnande tankar

Om du tänker så här...

Jag klarar inte det här

Jag kommer inte i tid

Jag känner mig nervös

...försök tänka så här istället

Det kommer att gå

Jag gör så gott jag kan och det räcker

Jag tar den tid jag behöver

Det är inte hela världen om jag blir sen

De får vänta

Det är ok att vara nervös

Jag andas lugna djupa andetag

Tips för att minska stress i vardagen

- Planera dagen i förväg så du undviker att det blir för mycket
- Försök att hitta på andra sätt att göra de saker som stressar dig
- Säkerställ att du gör tillräckligt med positiva aktiviteter samt vilar