

nationella  
**Parkinson**  
**skolan**

Intro-  
duktion

Oro & ned-  
stämdhet

Stress

Själ-  
styrning

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

Träff 3

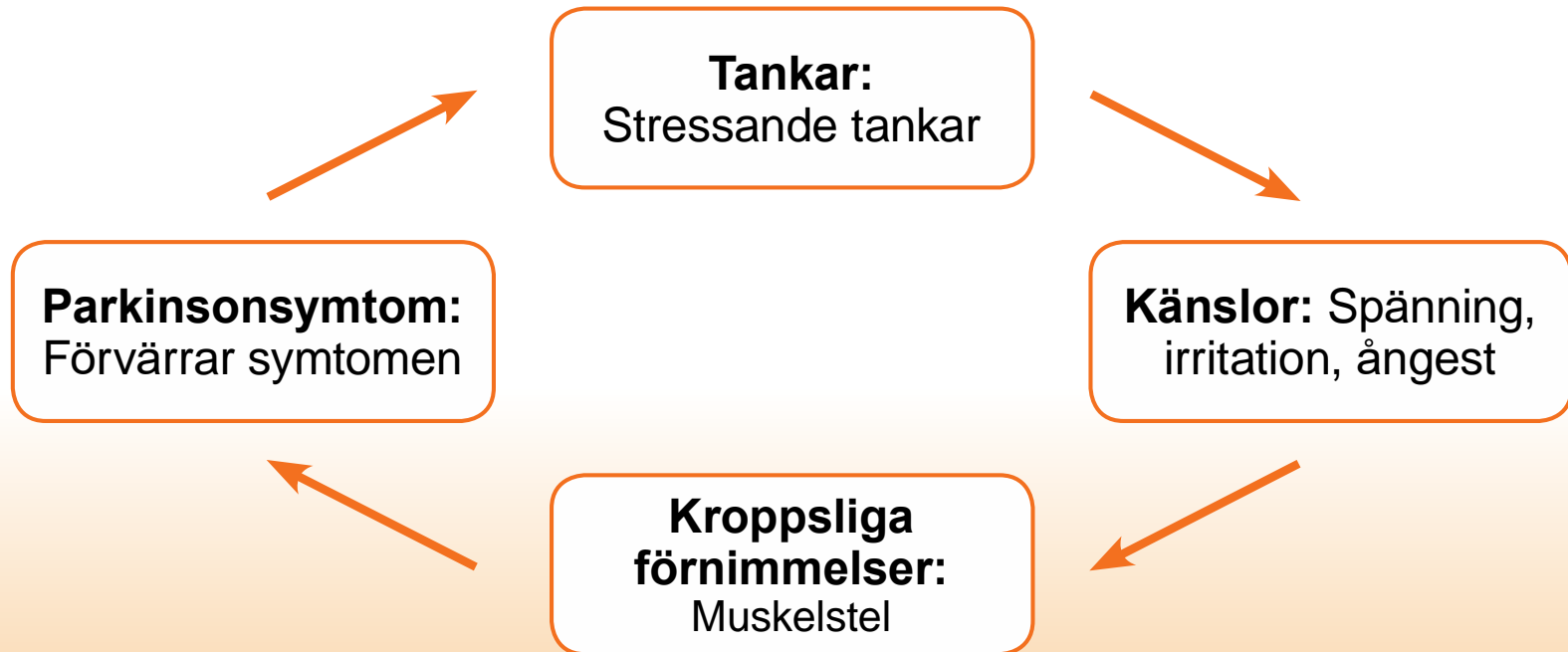
## Exempel på stressande situationer

- 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