Stockholms läns sjukvårdsområde
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Mina stressbeteenden

Fundera över, och skriv ner, vilka som är dina stressbeteenden. Vad gör du när du känner dig stressad eller utmattad?

Exempel på stressbeteenden:

- *Hoppar över frukosten*
- *Tar med min laptop hem (om mycket att göra på jobbet)*
- *Funderar på lösningar vid middagen*
- *Tackar nej till att träffa vänner*
- *Glömmer att fråga min sambo hur dagen varit*
- *Säger åt mina barn på skarpen*
- *Äter godis för att lugna ner mig*
- *Tittar på klockan ofta*
- *Går villrådig mellan olika rum utan att veta varför*
- *Lägger mig sent (ofta jättetrött dagen efter)*
- *Struntar i att duscha om det inte är nödvändigt*
- *Går spänt, lite hukande och forcerat*
- *Låtsas lyssna på andra, men tänker på mina problem*
- *Äter smörgåsar istället för lagad mat*
- *Äter snabbt*
- *Gör flera saker samtidigt, t ex laddar kaffebryggaren samtidigt som jag borstar tänderna…*