

10 tips - Korleis ta vare på deg sjølv etter ei utfordrande hending på jobben

1. Snakk med nokon du kjenner om det som har skjedd.

Om tankar, følelsar og reaksjonar.

2. Skriv ned tankar og følelsar knytt til hendinga.

Det kan til dømes vere ei dagbok eller notatar på mobilen.

3. Sett av tid til trening eller aktivitet med auka puls.

Trening og aktivitet kan redusere stress og gir deg noko anna å tenke på.

4. Gjer noko som er avslappande for deg.

Det kan vere avspenningsøvingar, meditasjon, yoga, pusteøvingar og liknande.

5. Bli meir bevisst kosthald og rutinar.

Det kan vere lurt å lage gode rutinar for når du et og kva du et og/eller drikk.

6. Tilstrekkeleg søvn og kvile er viktig.

Dersom du ikkje får sove så er det ein god grunn til å be om hjelp. Du kan eventuelt kontakte din fastlege.

7. Søk tilbake til rutiner og jobb så tidleg som mogleg.

Om du ikkje er klar for å jobbe, kan du begynne med å kome på besøk.

8. Start eller ta opp ein hobby/aktivitet.

Gjer det gjerne til ei fast regelmessig rutine.

9. Søk andre mennesker.

Tilhøyrslø og sosialt fellesskap kan redusere stress.

10. Søk hjelp dersom stress og reaksjonar ikkje avtek innan 2 veker.

Du kan til dømes snakke med ein profesjonell som kan hjelpe deg å bearbeide og forstå det du har opplevd.