

Strategisk återhämtning

Vad har orsakat tröttheten?	Vilken återhämtning behövs?	Mina återhämtningsbeteenden
Mental trötthet	Rörelse Att engagera sig i fysisk aktivitet kan vara en effektiv strategi för att hantera mental trötthet. Genom att engagera kroppen i rörelse och fokusera på andningen kan du lindra spänningar och främja välbefinnande. Exempel på aktiviteter är att vara ute i naturen, yoga, fuldansa eller stretching.	<ul style="list-style-type: none">••••••
Fysisk trötthet	Ta det piano! Din kropp behöver göra en high five med soffan för att ladda upp igen. Du kan chilla med att läsa en bok, lyssna på en pod eller prata med en vän – eller så kan du plöja igenom en arbetsuppgift om du känner dig extra ambitiös!	<ul style="list-style-type: none">••••••
Emotionell trötthet	Omsorg Att vara en del av en gemenskap fungerar som en värmande kram för att fylla på känslomässiga resurser, medan egentid motsvarar en personlig mental hälsokur. Att vårda sig själv och att ta emot kärlek från andra har enastående effekter. Omge dig med personer du är trygg med, njut av en massage eller ta dig tid för en kopp te. Här känner du efter om det är tid med andra eller om det är en stund för dig själv som behövs.	<ul style="list-style-type: none">••••••
Sömnig	Sova Genom att skapa en hälsosam sömnrutin kan du förbättra din sömnkvalitet och hantera sömnstörningar på ett mer effektivt sätt. Det kan innebära att införa regelbundna sovtider, att dagligen spendera tid utomhus i dagsljus, minska koffein, begränsa skärmtid, hålla sovrummet svalt och mörkt eller testa en avslappningsövning.	<ul style="list-style-type: none">••••••