



## AntiStress-app på 10 olika språk

AntiStress-appen innehåller Medveten andning, Muskulär avslappning, Min dagbok och Självs kattning av min upplevelse av stress. Appen är under utveckling och ska ses som ett verktyg för dig som upplever stress i vardagen och som vill skapa tid för återhämtning.

Appen är gratis och nerladdningsbar via App Store och Google Play. Samtliga 10 språk finns samlade i appen, du väljer språk. Dina anteckningar, skattningar och det som du talar in, äger du. Mer information och länkar till appen hittar du på: [vgregion.se/antistress](http://vgregion.se/antistress)

# Hur kan jag bli hjälpt av att lyssna på AntiStress?

När vi är stressade är det naturligt att vi andas både ytligare och snabbare. Andas vi däremot lugnare och djupare ges signaler till hjärnan som minskar stressen. Praktisera gärna AntiStress medveten andning varje dag. Att använda metoden regelbundet förbättrar hantering av tankar eller känslor som annars kan hindra dig från att känna ett välbefinnande. Ge dig tid och tålamod.

## Min dagbok

I min dagbok kan du skriva eller prata in vad som händer och hur du upplever vardagen, vad som ger och tar kraft och energi. Syftet är att öka din medvetenhet om hur din vardag ser ut och hur du hittar din energibalans.

## Känner jag mig lugn eller stressad?

Du kan också skatta din upplevelse av stress, genom att flytta på markören med texten lugn eller stressad. Allt sparas i AntiStress-appen i din mobil som bara du har tillgång till.

*- Bli mer närvarande i din vardag  
och öka ditt välbefinnande!*

# Vad är medveten andning?

Medveten andning ingår som ett egenvårdsverktyg i AntiStress programmet, som är en form av integrativ rehabilitering vid stressrelaterad psykisk ohälsa. AntiStress-appen har utvecklats inom FoU primärvård i Västra Götalandsregionen genom ett systematiskt forsknings- och innovationsarbete.

Guidningen i appen på svenska ges av upphovskvinnan Tina Arvidsdotter, projektledare FoU primärvård, filosofie doktor i vårdvetenskap, terapeut och handledare i interpersonell psykoterapi (IPT). Musiken är speciellt komponerad för AntiStress av Bo Savik.

Forskning visar att personer med stressrelaterad ohälsa som deltagit i AntiStress programmet, anser att AntiStress Medveten andning fungerar som en välgörande livlina och stärker ett långsiktigt välbefinnande. Läs mer i artikeln: Arvidsdotter, T., Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



## Medveten andning

AntiStress-appen innehåller guidade andningsövningar för dig som upplever stress i vardagen. Grundövningen är på 15 minuter som du gärna startar med och praktiserar dagligen för att fördjupa ditt andningsmönster. Det finns också en kortare andningsövning på 5 minuter som en mikropaus och en längre på 25 minuter som kan ge dig en djupare vila eller att somna till. Genom att medvetet jobba med din andning har du möjlighet att själv påverka din hälsa och ditt välbefinnande.

AntiStress-appen finns tillgänglig på 10 språk. Scanna QR-koden för att ladda ner appen eller besök [vgregion.se/AntiStress](http://vgregion.se/AntiStress)



SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
داری DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS