



AntiStress-App in 10 verschiedenen Sprachen

Die AntiStress-App enthält Bewusstes Atmen, Muskuläre Entspannung, Mein Tagebuch und Selbstschätzung meines Stresslevels. Die App ist unter Entwicklung und soll als Werkzeug für Personen betrachtet werden, die Stress im Alltag empfinden und Zeit für Erholung schaffen möchten.

Die App ist gratis und kann im App Store und Google Play Store heruntergeladen werden. In der App wählst Du Deine Sprache unter 10 möglichen Sprachen. Deine schriftlichen und mündlichen Notizen sowie Deine Schätzungen sind Dein Eigentum. Weitere Information und Links zur App findest Du auf: vgregion.se/antistress.

Wie bekomme ich Hilfe beim Hören von AntiStress?

Wenn wir gestresst sind, ist es natürlich, dass wir sowohl oberflächlicher als auch schneller atmen. Wenn wir jedoch ruhiger und tiefer atmen, erhält das Gehirn Signale, die unseren Stress abbauen. Die regelmäßige Anwendung des bewussten Atmens verbessert den Umgang mit Gedanken und Gefühlen, die Dich sonst daran hindern können, ein Wohlbefinden zu empfinden. Mach die AntiStress-Übungen am besten jeden Tag. Lass Dir Zeit und sei geduldig.

Mein Tagebuch

In Mein Tagebuch kannst Du schreiben oder aufnehmen, was passiert, und wie Du den Alltag empfindest, was Kraft und Energie schenkt oder raubt. Das Ziel ist ein gesteigertes Bewusstsein, wie Dein Alltag aussieht und wie Du Dein eigenes Energiegleichgewicht findest.

Fühle ich mich ruhig oder gestresst?

Du kannst auch Dein Stressempfinden schätzen, indem Du den Cursor mit dem Text ruhig oder gestresst bewegst. Alles wird in der AntiStress-App in Deinem Handy gespeichert, zu der nur Du selbst Zugang hast.

- Lebe bewusster in Deinem Alltag und verbessere Dein Wohlbefinden!

Was ist bewusstes Atmen?

Bewusstes Atmen ist ein Selbstbehandlungswerkzeug und Teil des AntiStress-Programms, das eine Form von integrativer Rehabilitation bei stressbezogener psychischer Erkrankung ist. Die AntiStress-App wurde von der Forschungs- und Entwicklungsabteilung der Poliklinik in der Region Västra Götaland durch systematische Forschungs- und Innovationsarbeit entwickelt.

Die Anleitung in der schwedischen AntiStress-App wird von der Urheberin Dr. Tina Arvidsdotter erteilt, Forscherin im Bereich Gesundheitswissenschaften, Akupunkteurin, Therapeutin und Ausbilderin in interpersoneller Psychotherapie (IPT). Die Musik wurde von Bo Savik besonders für AntiStress komponiert.

Forschung zeigt, dass Personen mit stressbezogener Erkrankung nach der Teilnahme am AntiStress-Programm meinen, dass AntiStress Bewusstes Atmen als eine wohltuende Sicherheitsleine funktioniert und ein langfristiges Wohlbefinden stärkt. Mehr dazu im Artikel: 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>



Bewusstes Atmen

Die AntiStress-App beinhaltet angeleitete Übungen für Personen, die Stress im Alltag empfinden. Bewusstes Atmen gibt es als eine 15-minütige grundlegende Übung, die ein guter Start ist und am besten täglich ausgeführt wird, um Dein Atmungsmuster zu vertiefen. Es gibt auch eine kürzere Atmungsübung als eine Mikropause und eine längere von ca. 25 Minuten für eine tiefere Entspannung oder zum Einschlafen. Indem Du bewusst mit Deiner Atmung arbeitest, hast Du die Möglichkeit, selbst Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu beeinflussen.

Die AntiStress-App ist in 10 Sprachen erhältlich. Lade die App herunter, indem Du den QR-Code einscannst, oder besuche vgregion.se/AntiStress



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



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