



Apptips - stress, oro & avslappning

Det finns flera bra appar med tips kring avstressande övningar, medveten andning och avslappning. Här är några exempel vi kan rekommendera:

Snorkelövning

Appen utgiven av bland andra Region Uppsala och innehåller övningar, dokument och filmer med tips och stöd om hur man kan hantera nedstämdhet, oro/ångest, stress och självdestruktivt beteende. Här finns till exempel steg-för-steg-övningar om hur man kan närma sig sådant man är rädd för att göra, på andnings- och avslappningsövningar samt mindfulness för att styra fokus och uppmärksamhet till nuet. Appen är ett komplement till hemsidan www.snorkel.se där det finns mer information.

Appen är gratis att ladda ner och finns till både iPhone och Android.

Appen fungerar även offline.



VG-regionens app – Antistress

AntiStress är ett egenvårdsprogram från Västra Götalandsregionen som är tänkt att användas för att förebygga och minska stress. Den ska ses som ett komplement till andra vårdprogram som är till för att minska stress i livet. Appen har flera övningar för medveten andning och även en dagbok där du kan skatta hur du mår och se det över tid.

Appen är gratis att ladda ner och finns till både iPhone och Android.

Appen fungerar även offline. Den finns dessutom på flera språk (svenska, arabiska, bosniska/kroatiska/serbiska, dari, tyska, engelska, spanska, franska, persiska och somaliska).



Rädda barnens app - Safe Place

En app som kan hjälpa dig i stunden och på lång sikt må bättre, om du har reaktioner efter svåra händelser eller stark stress. Kanske har du svårt att sova, mycket tankar eller oro? Då kan de här övningarna hjälpa dig. Det är inte en behandling, utan ett verktyg som kan hjälpa dig att hantera svåra tankar, känslor och reaktioner i kroppen.

Appen är gratis att ladda ner och finns till både iPhone och Android. Appen fungerar även offline.

Den finns dessutom på flera språk (svenska, farsi, engelska, arabiska och somaliska).

