

# Tips för mindre stress

Forskning visar att föräldrar till barn med ADHD är mer stressade än föräldrar till andra barn. Ju mer impulsivt och utagerande beteende hos barnet, desto högre är stressnivån hos föräldern.

Föräldrar till barn med ADHD behöver ofta använda flera strategier för att hantera stress och för att få möjlighet till avkoppling.



## Här är några förslag på vad du kan göra för att minska stressen:

### 1. Be om hjälp

Om du har ett stödjande nätverk av släkt och vänner, var inte rädd att be dem om hjälp. Det är en krävande uppgift att vara förälder till ett barn med ADHD och därför kan du behöva stöd genom att någon annan tar hand om barnet så att du får vila. Vissa kommuner erbjuder så kallad avlösarservice för familjer till barn med funktionsnedsättningar. Ibland kan man också få hjälp av en stödfamilj som tar hand om barnet exempelvis någon helg i månaden.

### 2. Sänk kraven på dig själv

Många som upplever stress har höga krav på sig själva. Det kan bli problematiskt om man känner behov av att alltid topp-prestera på jobbet och att ha ett perfekt hem. Det kan vara bra att försöka syna kraven och koncentrera sig bara på dem som verkligen är viktiga. Försök att sänka några av kraven på dig själv.

### 3. Prioritera det viktigaste

Träna på att sälla bland aktiviteter och välja bort sådana som är mindre viktiga. Det kan underlätta att göra upp en prioriteringslista för varje dag eller vecka. För många minskar stressen bara i och med att prioriteringen är avklarad.

**4. Se till att du har möjlighet att vila**

För att lättare kunna skydda sig mot stress är det viktigt att ta hand om sig själv och sin hälsa. Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns liv och du får därför inte bli utsliten. Se till att du får vila ibland och att du har tid för dig själv. Om ni är två vårdnadshavare, se till att turas om och ge varandra möjlighet till egen tid för var och en.

**5. Hitta tillfällena för positiv samvaro med ditt barn**

Samvaron mellan föräldern och barnet med ADHD blir lätt präglad av tillsägelser och förmaningar, vilket kan medföra en ökad stress hos föräldern. Försök att satsa på fler goda stunder med ditt barn; umgås, lek och ha roligt tillsammans så ofta det går.

**6. Motionera**

Motion sänker stresshormonet kortisol i kroppen. Fysisk aktivitet stärker också kroppens försvar mot stress och utmattnings. Om man rör på sig och håller sig i form blir man därför starkare och orkar mer, både fysiskt och psykiskt.

**7. Använd medveten närvaro**

Om man är stressad är det lätt att tankarna drar iväg och fastnar i ältande av tidigare händelser eller i oro inför framtiden. Då kan det hjälpa att försöka träna upp sin förmåga att släppa taget om tankarna och i stället medvetet styra uppmärksamheten och tankarna till det som händer här och nu. Detta förhållningssätt kallas medveten närvaro eller mindfulness,

**8. Ha roligt**

Skratt och glädje gör att hjärnan utsöndrar endorfiner, vilket dämpar stressen. Därför är det viktigt att försöka få tid för lustfyllda aktiviteter i livet. Försök att hitta det som gör dig glad och lycklig i vardagen: umgås med vänner och familj, spela spel, se på film eller lyssna på musik etc. Om du har en partner, se till att ni får tid åt att ha roligt tillsammans och göra annat än att bara sköta vardagslivet.

**9. Hitta forum för samhörighet**

Det finns många föräldrar som har barn med ADHD och ofta har man liknande erfarenheter av en stundtals tuff vardag. För många kan gemenskap i föreningar, föräldragrupper eller nätforum ge möjlighet till stöd och samvaro med andra. Att vara med i ett sammanhang där man både får och ger stöd och uppskattning är för många en viktig källa till kraft för att orka vardagen.

**10. Sök professionellt samtalsstöd**

Ibland känns situationen så kaotisk och stressande att man inte kan hantera den på egen hand. Då kan det behövas professionellt stöd. Om man ofta upplever stress och om man till exempel får sömnproblem, ångest eller hjärtklappning, kan man kontakta vårdcentralen eller sin företagshälsovård för att få samtalsstöd.

**Författare: Anna Högfeldt, leg psykolog/konsulent, ADHD-center**  
*ADHD-centers föräldratips riktar sig till föräldrar till barn med ADHD. Texterna är författade av leg. psykologer/konsulenter på ADHD-center och bygger på litteratur och erfarenheter av vad som fungerar för barn med ADHD.*