**Tips for å håndtere stress i relasjoner**

Uansett hvor mye vi bryr oss om noen og liker å tilbringe tid med dem, uansett hvem de enn er og hva de betyr for deg, kan forhold være stressende. Noen ganger er det så enkelt som noe vennen din eller kollegaen din gjorde eller ikke sa eller gjorde. Noen ganger er det ytre krefter eller omstendigheter utenfor din kontroll, som arbeid, penger, barn, nyhetshendelser osv., som får deg til å føle deg utslått.

Her er 8 måter å håndtere stress i relasjoner på:

1. **Begynn med deg selv.** Mennesker som har sunn selvtillit føler seg bra med seg selv og navigerer lettere i tøffe situasjoner. Lær å oppdage utløsere som får deg til å føle deg nedstemt eller tvile på deg selv, og fremme aktivt positivitet i tankene og selvsnakk for å fremme et sunt forhold til deg selv.
2. **Vurder kilden.** Noen ganger tar vi aggresjonen vår ut på våre nærmeste når vi føler oss stresset av ting som ikke har noe med dem å gjøre. Det kan være så enkelt som at man er sulten, sliten eller overplanlagt – du kan iverksette tiltak mot alt dette for å skape endringer.
3. **Sjekk din konfliktstil.** Har du en tendens til å møte en konflikt direkte, eller unngår du den eller noe annet? Ved å forstå stilen din kan du være bedre forberedt på å skape justeringer ut ifra de situasjonelle behovene – enten det innebærer å lytte aktivt, si ifra eller ta kontakt.
4. **Før en samtale ansikt til ansikt.** Hindre deg selv i å sende en sint eller såret tekstmelding eller e-post. Avtal en tid for å føre en samtale ansikt til ansikt eller over video, slik at du kan roe deg ned, samle tankene dine og vise respekt.
5. **Gi rom.** Avhengig av hvor anstrengt forholdet er, hvis du er investert i å gjøre et forsøk, forsøk å minne deg selv på at endring tar tid. Gi deg selv og den andre personen tiden det kan ta å lege og ta i bruk ny atferd.
6. **Fokuser på hverandre.** Noen ganger blir vi så opptatt av hverdagen at vi glemmer å ta oss tid til å tilbringe tid med dem vi er glade i. Planlegg tid til å møtes for å gjøre noe dere begge liker, slik at dere kan engasjere dere igjen.
7. **Sett grenser.** Noen konflikter i relasjoner kan ikke løses eller utbedres. Ikke gå på kompromiss med ditt eget velvære ved å prøve å få noe til å fungere som rett og slett ikke gjør det. Gi deg selv tillatelse til å forlate relasjoner som ikke er sunne for deg.
8. **Oppsøk hjelp.** Snakk med en venn, et familiemedlem eller en profesjonell som kan hjelpe deg.

**Kilder**

Colorado Boulder Universitet, helse- og velværetjenester, «7 måter å håndtere stress i relasjoner på.» <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Gitt tilgang 31. januar 2023

NHS, «Oppretthold sunne relasjoner og mentalt velvære.» <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Gitt tilgang 31. januar 2023

Mind.org, «Selvtillit.» <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Gitt tilgang 31. januar 2023.

Mental Health Foundation, «Stress.» <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Gitt tilgang 30. januar 2023.