**Tips för att hantera stress i relationer**

Relationer kan vara stressande, även om vi bryr oss om någon och tycker om att umgås med dem, vem de än är och vad de än betyder för dig. Ibland är kan det vara något din kompis eller kollega sade eller gjorde. Ibland är det yttre omständigheter utanför din kontroll, som arbete, pengar, barn, nyhetshändelser osv. som får dig att känna dig nere.

Här är åtta sätt att hantera stress i relationer:

1. **Börja med dig själv.** De som har en sund självkänsla mår bra i sig själva och tar sig lättare igenom svåra tider. Identifiera vad som får dig att känna dig nere eller tvivla på dig själv och främja aktivt positivt tänkande och positiv återkoppling för att främja en sund relation till dig själv.
2. **Tänk på orsaken till ditt dåliga humör.** Ibland tar vi ut vårt dåliga humör på dem som står oss närmast när vi känner oss stressade av sådant som inte har med dem att göra. Det kan vara så enkelt som att du är hungrig, trött eller stressad. Du kan vidta åtgärder mot allt detta.
3. **Identifiera din konfliktstil.** Har du en tendens att hantera konflikter direkt, undviker du dem eller beter du dig på annat sätt? Genom att förstå din stil kan du vara bättre förberedd på att anpassa dig utifrån situationen – oavsett om det innebär att aktivt lyssna, tala eller ta kontakt.
4. **Prata i person.** Skicka inte ett argt eller klandrande sms eller e-postmeddelande. Bestäm en tid för att prata i person eller över video, så att du kan lugna dig, samla dina tankar och vara respektfull.
5. **Ge den andra utrymme.** Om vill ge ett ansträngt förhållandet ett försök ska du påminna dig själv om att förändring tar tid. Ge dig själv och den andra personen den tid det kan ta att läka och skapa nya beteenden.
6. **Fokusera på varandra.** Ibland är vi så inne i vardagen att vi glömmer att ta oss tid att njuta av en varandras sällskap. Planera in en tid då ni träffas för att göra något som ni båda tycker om så att ni hittar tillbaka till varandra.
7. **Sätt gränser.** Vissa relationskonflikter kan inte lösas. Kompromissa inte med ditt eget välbefinnande genom att försöka få något som inte fungerar att fungera. Ge dig själv tillåtelse att avsluta relationer som inte tjänar dig väl.
8. **Få hjälp.** Prata med en vän, en familjemedlem eller en specialist.

**Källor**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, ”7 sätt att hantera relationsstress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> läst 31 januari 2023

NHS, ”Upprätthålla sunda relationer och mentalt välbefinnande.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> läst 31 januari 2023

Mind.org, ”Självkänsla.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> läst 31 januari 2023.

Mental Health Foundation, ”Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> läst 30 januari 2023.