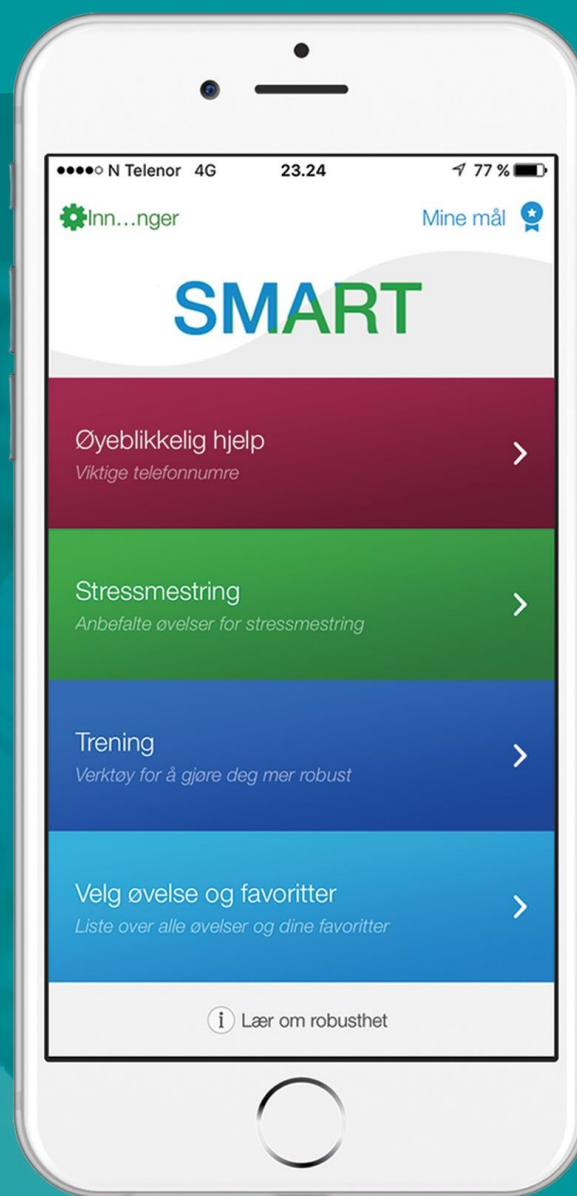


Stressmestringsappen SMART gir tips, råd og øvelser som kan øke din robusthet mot stress - før, under og etter store påkjenninger

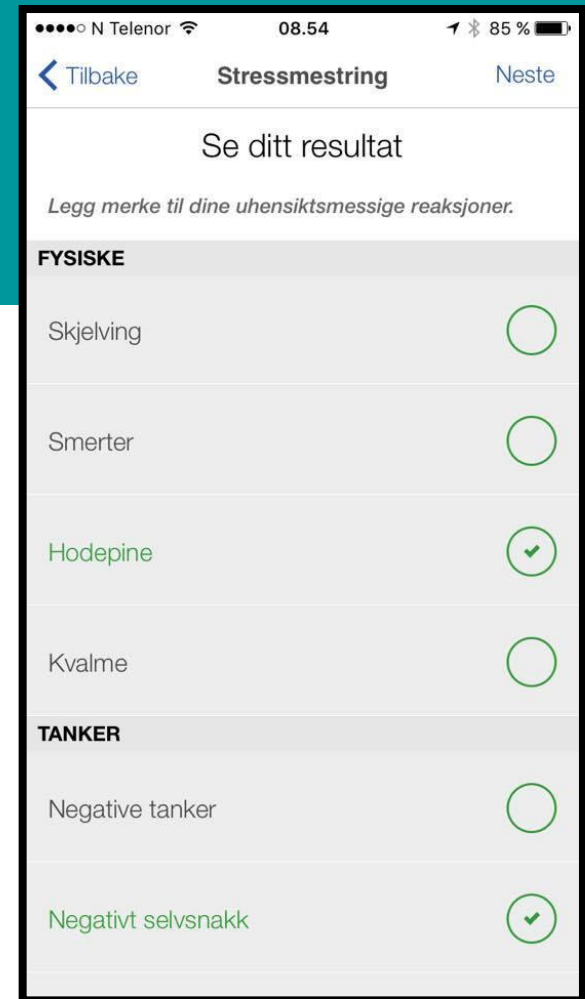


SMART kan brukes:

- i en utfordrende livssituasjon
- etter en voldsom hendelse
- av pårørende og hjelpere



SMART anbefaler øvelser ut fra hvilke stressreaksjoner du har

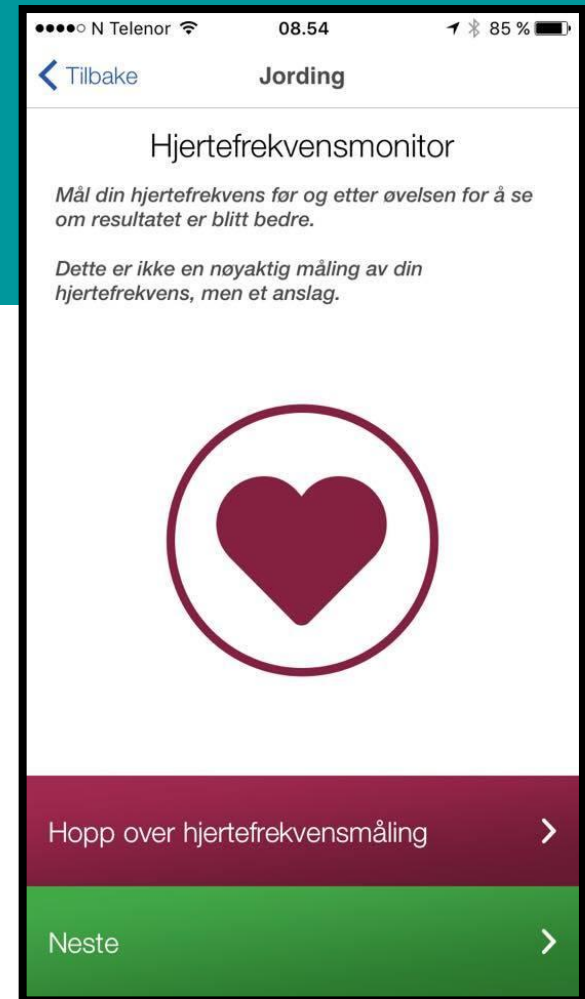


Krysser du av for hodepine og negativt selvsnakk vil SMART anbefale øvelsene:

- Kontrollert pust
- Jording
- Progressiv muskelavslapning
- Stans negative tanker
- Metoder for å tenke nytt
- Plagsomme tanker

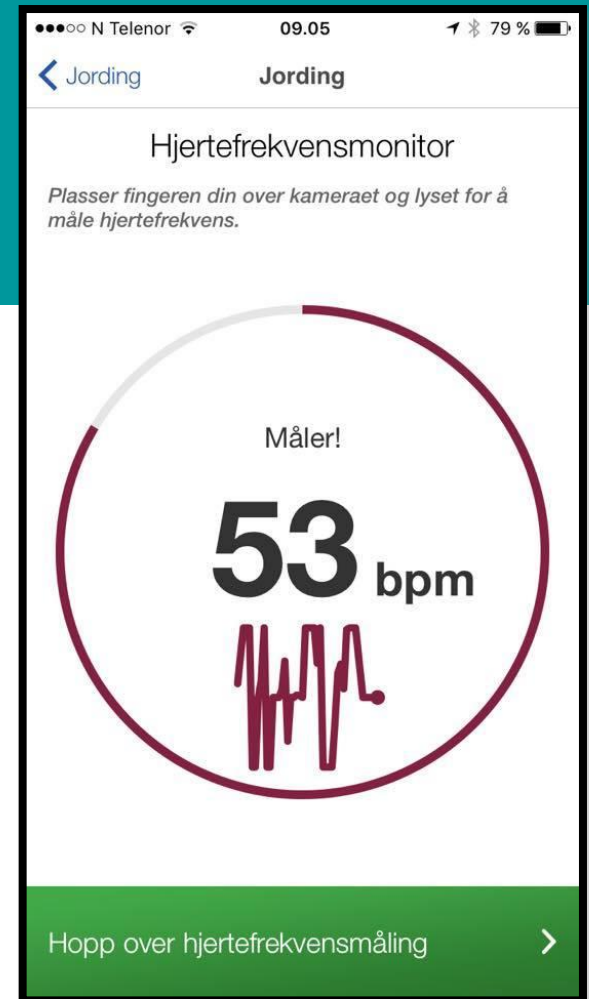


SMART ber deg registrere puls før og etter fysiske øvelser. Slik kan du se om aktiveringer i kroppen endres etter øvelsen.



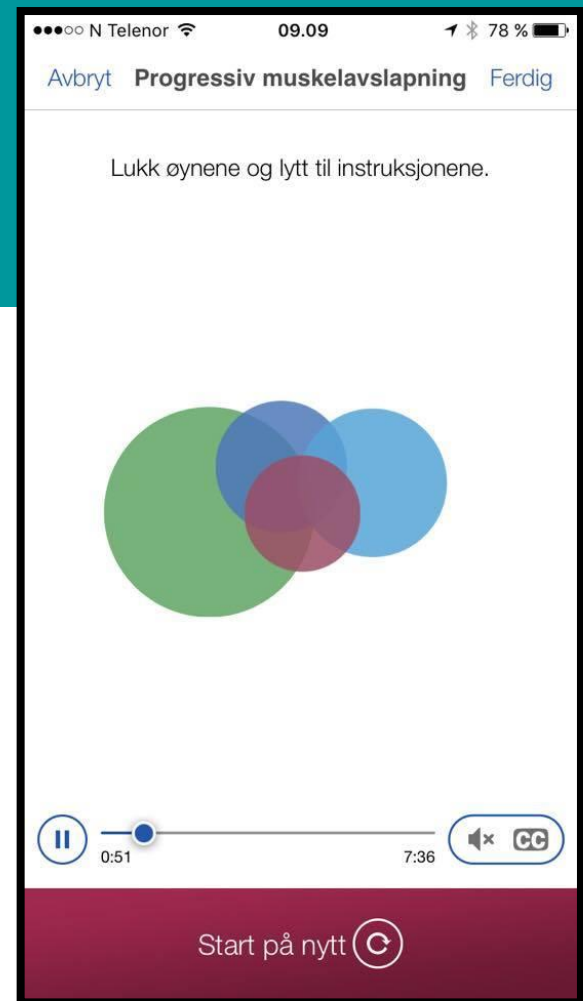
For å måle hjertefrekvens plasserer du fingeren din over kameraet og lyset på mobilen.

Dette gir et mål på hvordan øvelsen påvirker kroppen din.



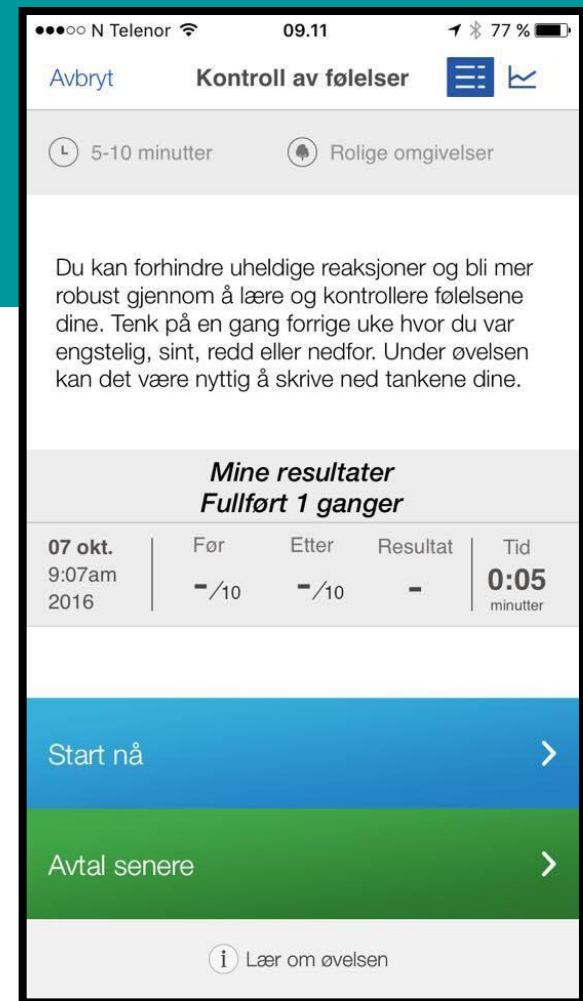
Flere øvelser inkluderer lydfiler, feks muskelavslapning.

Du kan velge om instruksjonene leses av en kvinne eller mann.



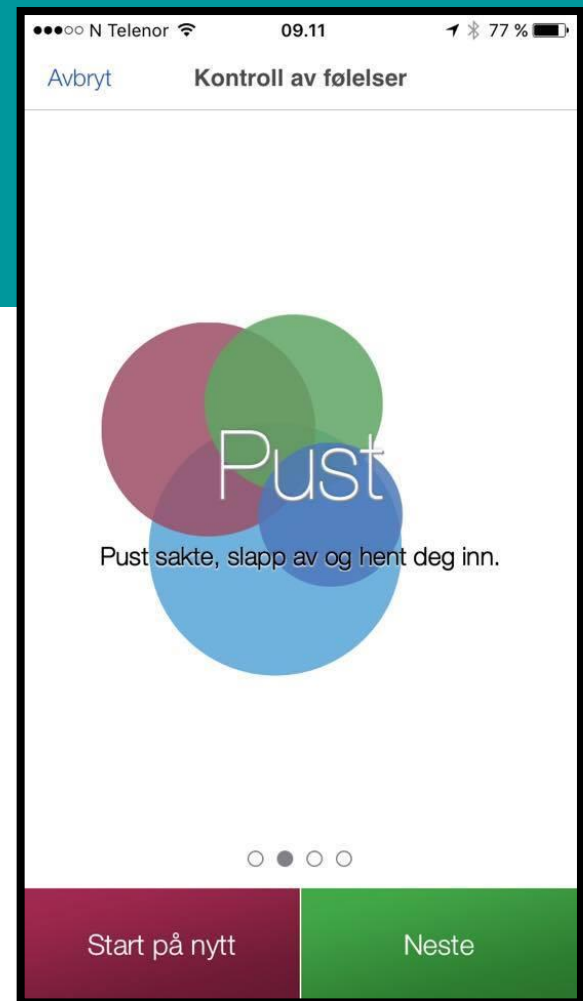
SMART gir informasjon om hvordan du kan påvirke stressreaksjoner ved å gjøre øvelser, samt tips til gjennomføring.

Du kan gjøre øvelsen med en gang eller lage en påminnelse og gjøre den senere.



SMART guider deg gjennom de ulike stegene for å ta kontroll over følelsene dine:

- Stopp – vent med å reagere
- Pust – hent deg inn
- Tenk – vurder situasjonen og løsninger
- Handle – gjør det som er nyttig



SMART kan kobles til kalender- og tidsfunksjon på telefonen din.

Avtal tid for å gjøre øvelser, legg til påminnelser eller vekking.

