



JULEN

– en högtid som bäst firas utan tidtagarur

Och så måste man ju bara hitta en present till moster Berta, och fram med dammsugaren, och var i all världen lade jag julstjärnan, och hur ska vi hinna få skinkan klar, och om vi kliver upp på juldagsmorgonen klockan 05.15 hinner vi åka både till farmor och mormor....

.... och tusan va skönt och lugnt det kändes att komma tillbaka till jobbet efter jul!

Hör du också till den grupp svenskar som aldrig kommer närmare julefrid än då man kastar i sig en jullunch i närheten av en väggbonad som det står Julefrid på?

- *det aldrig är så bråttom med julresan så att man måste ta omvägen via akuten för att hinna fram i tid till någon som ju ändå inte vill annat än att man kommer fram oskadd*
- *det är så att släktgemenskap kan utövas även vid andra tidpunkter under året än tre dagar i december*
- *det är så att jultraditionen att äta julmat tills man nästan spricker tillkom i en tid då folk inte hade mycket mat resten av året*
- *det aldrig var meningen att julhandel skulle vara statustävlan*
- *det går att fira jul utan en massa julsprit*
- *det går att fira jul med en plastgran från garaget i stället för att ha en vettvillig julgransjakt på eftermiddagen den 23 december*
- *det är möjligt att missa att sätta upp ett julpynt här och där utan att jorden går under*
- *det faktiskt är möjligt att en God Jul som också är en Lugn Jul!*



Men tänk om.....

- *det går att ha en God Jul även om det inte är perfekt städlat i varje rum*
- *det inte är nödvändigt att laga julmat som hon Stina på TV utan att man rent av kan köpa en del hämtkäk i stället*
- *den dyra julklappsboken kan få vänta ett år och så köper man i stället förra årets dyra julklappsbok som nu finns som pocket för 45 kronor på bensinmacken*



STRESSAD – Är du i riskzonen?

*Du kan bara tänka på en sak i taget
Du har svårt att sitta still och koncentrera dig
Du känner dig trött och orkeslös
Du har problem med magen
Du glömmer ofta bort saker*

*Du har problem med att somna på kvällen och sover oroligt
Du är nedstämd och allt känns besvärligt
Du är lättirriterad och aggressiv
Du har spänningar och värk i musklerna
Du ser problem i stället för möjligheter*

Läs mer om stress på www.sjukvardsradgivningen.se



**En God och
Hälsosam jul**
önskar vi på
Landstinget Västmanland!