



Vi tror vi kan förändra synen på stress.

Vill du vara med?

Är oron för vad som kommer att hända verklig?

Är ens upplevelsen av vad som verkligen har hänt verklig?

Det talas mycket om hållbarhet, och oftast går tankarna till vår yttre miljö. Men minst lika viktigt är att aktivt arbeta för att även få hållbara människor trots alla utmaningar och förändringar.

Det är inte antalet uppgifter som skapar stress.

Det är inte vad du tänker utan hur du tänker. Bli medveten om dina tankeprocesser med hjälp av metacognition!

Metacognition hjälper dig att låsa upp det stängda läget genom att uppmärksamma din tankeprocess. Fokus blir hur du tänker istället för vad du tänker

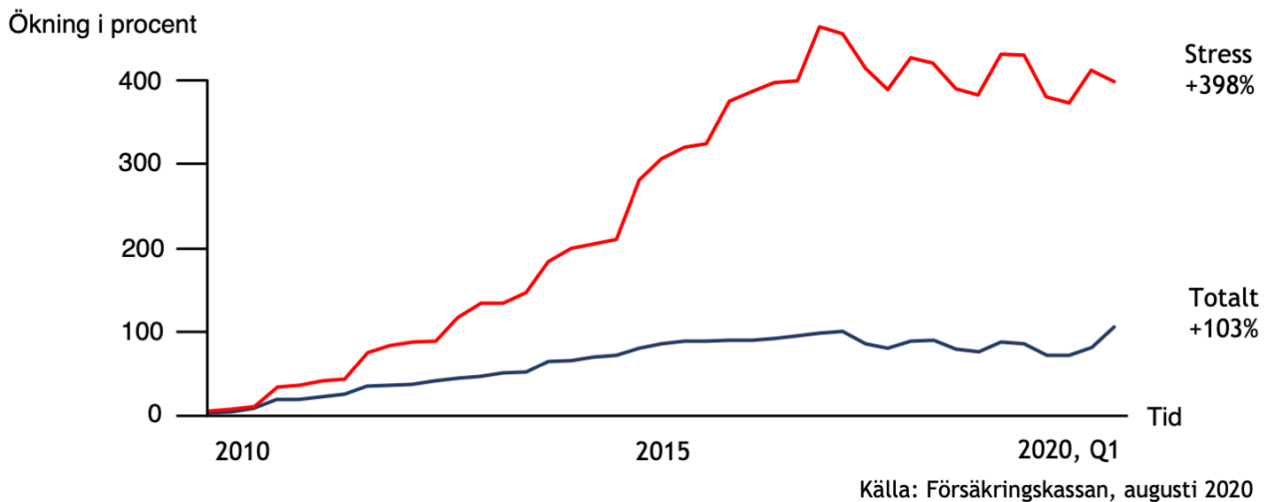
Mcog hjälper dig hantera din oro och dämpa din stress

# Fakta om stress - vår nya folksjukdom

Trenden är tydlig - allt fler mår allt sämre i vårt samhälle och det kan konstateras att nästan 40.000 invånare i Sverige är sjukskrivna - varje dag. Oroväckande är också att den grupp som ökar bland sjukskrivna har fått diagnosen psykosociala sjukdomar, och huvuddelen av dem är orsakade av stress

## Sjukskrivningstal 2010 - 2020

Diagrammet visar ökningen av sjukskrivningar de senaste 10 åren. Ökningen av stress jämförs med ökningen totalt i procent. Siffrorna är baserade på pågående sjukfall i Sverige. STRESS (F43, ICD 10).



Låt oss göra en förändring med Mcogs verktyg

