

”En enkel metod för att må bättre”

Visste du att inte mindre än hälften av alla Sveriges gymnasieelever känner någon form av stress varje dag? Snart finns ett botemedel. Torsdagen den 15 maj lanseras nämligen www.tankaromtid.se, en hemsida som syftar till att sänka stressnivån hos svenska gymnasieungdomar.

– Det handlar i första hand om att medvetandegöra för ungdomarna att klocktid bara är en konstruktion och på så sätt hoppas vi att de ska kunna skapa en nyttig distans till exempelvis tidsjakt och stress, säger Pierre Mörck som är ansvarig för projektet.

Idag grundläggs de flesta hälsoproblemen kring oro och stress under de inledande åren i en människas liv. Tankaromtid.se handlar därför om begreppet tid, dess centrala plats och ökande betydelse i många unga människors tillvaro. Sidan är därmed tänkt att fungera som en hjälp på traven till ungdomarna. Främst för att få dem att redan i ett tidigt stadium fundera över hur stor plats tiden har i just deras tillvaro och hur de faktiskt kan påverka den för att få en mer välbalanserad vardag. På så sätt vill projektgruppen bidra till ett sparande, både på det mänskliga lidandet och på de ekonomiska resurserna inom sjukvården.

Innehållet kommer att bestå av en blandning från bok- och filmrecensioner till spännande gästkrönikor och intervjuer. Tanken är dessutom att ungdomarna själva ska få vara med och bidra till det som publiceras på sidan.

– Nyligen har vi utlyst en texttävling där ungdomarna själva får skriva och där vinnarbidraget publiceras i Smålandspostens nya avdelning ”Ung”, säger Pierre Mörck.

Genom att få besökarna att stanna upp en stund, reflektera och lära sig att analysera vad det egentligen innebär att ha ont eller gott om tid tror han att de kommer att kunna öka sitt välbefinnande oavsett var stressen har sitt ursprung.

– Med andra ord erbjuder vi en enkel metod för att må bättre, avslutar han.

För mer information kring sidans innehåll och utformning, vänligen kontakta projektledare Pierre Mörck på telefonnummer 0702 764 065, eller via e-mail pmomk05@student.vxu.se