

Ge plats för minnet.

Gör bara en sak i taget.

Håll fast vid rutinerna.

Det som är bekant lugnar ner hjärnan.

Det är inte nödvändigt att prestera hundra procent i alla arbetsuppgifter.

Tänk på vad du kan göra med mindre satsning.

Håll dig skärpt genom att dricka vatten.

En torr mun gör tanken trög och minnet långsammare.

Ha avbrotten under kontroll:

Stäng av sociala medier, sätt telefonen på ljudlöst, stäng av e-postnotiser.

Gå, spring, åk skidor, cykla.

Motion skapar en motvikt till arbetet och samtidigt lugnar man ner sig.

Man kan inte komma ihåg allt och man hinner inte med allt.

Kräv inte för mycket av dig själv.

Skriv ner.

Man belastar inte minnet då saker som man ska komma ihåg finns nedskrivna på papper.

Sov gott och kom ihåg pauser.

Om du inte vilar tillräckligt belastar det hela kroppen. Det kommer du att känna av följande dag.

När du är trött sviktar minnet

Sov gott och vila också under dagen.

Ta hänsyn till dina arbetskompisar och ta gemensamma kaffepauser.

En bra arbetsmiljö hjälper oss att orka på jobbet.

Stöd din arbetskompis.

Be om hjälp också själv när brådskan börjar bli övermäktig.

hjärnväktare tipsar

