

**Stark oro störst bland kvinnor och unga vuxna –   
Ny applikation hjälper dig att andas lugnt i julstressen**

**En ny undersökning från Dina Försäkringar visar att fler än varannan svensk**

**(56 procent) upplevt, eller känner någon som upplevt, en så stark oro att den lett till symptom som svettningar, hjärtklappning, illamående eller andningsproblem. Undersökningen visar också att detta är vanligast bland kvinnor och unga. Nu lanserar Dina Försäkringar appen Dina Andetag, en app som ska hjälpa oss att andas rätt och därigenom förebygga stress och panikattacker.**

- Vi vill underlätta i vardagen för våra kunder, inte bara när olyckan är framme. Stress är ett vanligt problem idag och vid jul riskerar vi att bli mer stressade än vanligt när vi adderar julklappsköp, julbak osv till att-göra-listan. Dina Andetag är vår julklapp till svenska folket, ett verktyg som ska förebygga den typ av oro som kan leda till andningsbesvär, genom att hjälpa oss andas rätt, säger Paula Fagerlund, kommunikations- och webbchef, Dina Försäkring AB.

Dina Andetag är en applikation för iPhone, med syfte att hjälpa svenskarna att andas rätt, för att lugna stark oro. Användaren tar ett djupt andetag och blåser in luft i mikrofonen på sin iPhone. På skärmen syns en vindsnurra som börjar rotera när luften träffar mikrofonen. Håller man en lugn och konstant luftström så kommer vindsnurran att påvisa detta genom att byta färg. Tanken är att man upprepar proceduren tills att man känner att andningen är under kontroll och lugnet är tillbaka.

- Att få hjälp att andas rätt kan vara bra i många sammanhang när man känner sig stressad, då kan man ofta få en oregelbunden eller ytlig andning och välmåendet påverkas. Såväl stress som panikattacker kan bli lättare att hantera om kroppen får hjälp att andas lugnt och rätt balans mellan syre och koldioxid, berättar Caroline Klingenstierna Leg. Psykolog på Solutionwork - Framtidsfokus Psykologimottagning.

Drygt sex av tio tillfrågade kvinnor i undersökningen uppger att antingen de själva eller någon de känner, drabbats av en så stark oro att det lett till symptom som svettningar, hjärtklappning, illamående eller andningsbesvär. Detta är en högre siffra än den bland männen, där fyra av tio uppger samma sak.

Åldersmässigt är den här typen av oro mer bekant bland unga än bland äldre.

Sju av tio (69 procent) av de tillfrågade 18-34-åringarna har antingen själva upplevt denna typ av oro, eller känner någon som gjort det, medan motsvarande resultat bland 50-74-åringar är 44 procent.   
  
Drygt sju av tio svenskar (76 procent) tror också att den här typen av oro ökar under julen.

*Om Dina Andetag:   
Dina Andetag\* är en iOS-applikation som går att använda på iOS 7.1 och uppåt. Applikationen laddas ner via Appstore och är gratis. Du hittar Dina Andetag här:* [*http://itunes.com/app/dinaandetag*](http://itunes.com/app/dinaandetag)

*\*Dina Andetag är INTE att betrakta som ett medicinskt verktyg eller som ersättning för professionell sjukvård. Om du är det minsta osäker på vad dina andningsobehag beror på ska du kontakta sjukvården.*

*Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget Norstat. Under november 2015 har sammanlagt 1066 intervjuer genomförts med män och kvinnor boende i Sverige, i åldrarna 18-74 år.*

**För mer information kontakta:**

Paula Fagerlund, kommunikations- och webbchef, Dina Försäkring AB

Telefon: 08 51 80 39 93

E-post: paula.fagerlund@dina.se

**Om Dina Försäkringar**Vi är 13 försäkringsbolag runt om i Sverige som samverkar under det gemensamma varumärket Dina Försäkringar. Vi finns på över 50 platser i landet, från Lund i söder till Luleå i norr. Med anor sedan 1768 har vi på Dina Försäkringar erfarenhet av att försäkra det du bryr dig om och att hjälpa dig att göra vardagen tryggare.