**Kling tar en paus från skidåkningen**

Kajsa Kling, Åre SLK, har tillsammans med landslagsorganisationen tagit beslutet att hon ska ta en paus från allt tävlande den närmsta tiden. Anledningen är att Kajsa har utvecklat en depression och vill därför fokusera på sin egen hälsa.

När det börjar närma sig fartpremiären inom världscupen har Kajsa, efter rådgivning med läkare, tränare och familj, bestämt sig för att skjuta på inledningen av tävlingssäsongen. Kajsa kommer därför få stöttning och hjälp för att må bättre.

– Jag mår inte bra och då behöver jag kunna koppla bort den mentala stress det innebär att tävla. Jag vill just nu fokusera på mig själv för att ta mig vidare, säger Kajsa.

Oavsett vad depressionen beror på är det ett hälsosamt beslut att ta en paus från tävlandet enligt landslagsläkare Per Liljeholm.

– Depression som sjukdom kan ge en mängd olika symptom, som orkeslöshet, nedstämdhet och så vidare, men också nedsatt fokus och koncentrationsförmåga, och det är naturligtvis inte bra om en ska åka skidor i höga hastigheter, fortsätter Per.

Det tempo en tävlingssäsong innebär skulle inte hjälpa Kajsa i sin återhämtning, så därför är beslutet självklart.

Kajsa vill ha lugn och ro men hon poängterar också att hon inte är nere i ett totalt mörker.

– Det är inte så att jag mår dåligt varje dag, men det är mer att det är en tung period i livet och då behöver jag fokusera på rätt saker. Nu är det viktigaste att jag sätter min egen hälsa i första hand. Sen får vi se hur lång tid det tar innan jag mår bra igen och det är först då jag kommer tillbaka till skidåkningen, avslutar Kajsa.

Direkt kontakt med Kajsa undanbedes, och vid frågor är ni välkomna att kontakta: Presskontakt Erik Danielsson, +46 73 029 28 82,[erik.danielsson@skidor.com](mailto:erik.danielsson@skidor.com)

Alpin chef Tommy Eliasson Winter, +46 73 180 83 94, [tommy.eliasson@skidor.com](mailto:tommy.eliasson@skidor.com)