



Líðan og bjarggráð á tímum Covid-19

LÓA BJÖRK ÓLAFSDÓTTIR, HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

ÞORRI SNÆBJÖRNSSON, SÁLFRÆÐINGUR

Eðlileg viðbrögð í krefjandi aðstæðum

- ▶ Tilfinningar eru eðlilegur hluti af lífinu
- ▶ Streita og áhyggjur eðlilegur hluti af því að takast á við krefjandi aðstæður
- ▶ Bregðumst öll við á mismunandi hátt
 - ▶ Tilfinningar okkar stýrast af túlkun okkar
 - ▶ Mismunandi hugsanir vekja upp mismunandi tilfinningar
- ▶ Skiptir máli hvernig við tökumst á við tilfinningarnar
 - ▶ Þurfum ekki að óttast tilfinningar okkar
- ▶ Getur verið hjálplegt að fylgjast með hugsunum sínum
 - ▶ Skrifa þær niður?

Hvað getum við gert? – Ytri streituvaldar

Hvað veldur mér streitu?	Mögulegar lausnir
Vinna	
Nám	
Fjálmál	
Tímapressa	
Skipulag	
Heilsa	
Umhverfispættir	
Fjölskylda	



Skipulag

- ▶ Dagbók
 - ▶ Skrá niður allt sem þarf að gera
 - ▶ Tímasetja verkefni
- ▶ Verkefnalisti
 - ▶ Verkefni sem hafa ekki sérstakan tímaramma
 - ▶ Raða eftir mikilvægi



Mismunandi bjargráð

Jákvæð bjargráð	Neikvæð bjargráð
Góðar svefnvenjur	Forðun
Gott mataræði	Neysla áfengis eða annarra vímuefna
Hreyfing	Einangrun
Félagsleg tengsl	



Fleiri jákvæð bjargráð

- ▶ Halda góðri rútínu
- ▶ Ánægjulegar athafnir
- ▶ Ekki taka vinnuna með heim
- ▶ Ekki of stíf dagskrá en ekki heldur tóm
- ▶ Slökunaræfingar
- ▶ Hugleiðsla
- ▶ Halda dagbók
- ▶ Hugsanir eru bara hugsanir



Hvernig aukum við streitupól okkar?

- ▶ Hugarró
- ▶ Hreyfing
- ▶ Næring
- ▶ Svefn



Hvað getum við gert? Rútínan

- ▶ Fara fram úr rúminu alla morgna og búa um, skipta náttfötunum út fyrir hversdagslegri föt.
- ▶ Gefa sér tíma í morgunrútínuna, tannbursta, greiða sér og taka sig til fyrir daginn. Útbúa hollan morgunmat og byrja daginn (t.d. lesa blaðið, hlusta á útvarpið, hella upp á kaffi)
- ▶ Ef þú ert að vinna heima er mikilvægt að ætla sér ekki um of. Það er eðlilegt að afköstin séu minni, sérstaklega ef það eru börn á heimilinu. Það er mikilvægt að standa reglulega upp og hreyfa sig örlítið.
- ▶ Ef þú ert ekki að vinna er samt mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og það getur verið gott að skipuleggja dagana fyrir fram, að því marki sem hægt er. Þetta getur verið hvað sem er: t.d. göngutúr, horfa á eitthvað áhugavert í sjónvarpinu, púsla, spila, gera æfingar heima, fara í bíltúr, handavinna, spila á eða læra á hljóðfæri o.fl.
- ▶ Einnig er mikilvægt að skipuleggja einhverjar ánægjulegar athafnir sem maður getur gert til að stytta sér stundir.
- ▶ Ef þú ert í sóttkví en ekki að vinna er einnig mikilvægt að ætla sér ekki of mikið. Margir ætla að nýta þennan tíma vel í að taka til á heimilinu, læra eitthvað nýtt eða koma sér í form t.d. en það er mikilvægt að setja ekki of mikla pressu á sjálfan sig og leyfa sér líka að slaka á inn á milli.

Hvað getum við gert? - Svefn

- ▶ Ekki sofa meira en þú telur þig þurfa til þess að vera orkumikil/ll daginn eftir
- ▶ Reyndu að hafa reglu á svefninum. Farðu alltaf á sama tíma í rúmið og á fætur, jafnvel þó þú hafir sofnað seint eða sofið lítið nóttina áður
- ▶ Hafðu hitastig í svefnherberginu sem þægilegast
- ▶ Borðu reglulega og ekki fara svangur/svöng að sofa
- ▶ Forðastu að drekka mikinn vökva á kvöldin
- ▶ Neyttu koffeins í hófi
- ▶ Dragðu úr áfengisneyslu
- ▶ Ekki taka áhyggjurnar með þér í rúmið
- ▶ Notaðu rúmið eingöngu fyrir svefn og kynlíf
- ▶ Ekki reyna að sofna. Ekki liggja í rúminu tímum saman og reyna að sofna, það gerir vandamálið einungis verra. Farðu frekar framúr og gerðu eitthvað annað, t.d. lesa. Farðu svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný
- ▶ Feldu klukkuna, það að fylgjast með klukkunni þegar verið er að reyna að sofna getur valdið pirringi, kvíða og gremju sem hefur neikvæð áhrif á svefninn
- ▶ Forðastu blunda yfir daginn

Hvað get ég gert? - Næring

- ▶ Veldu næringarríka og holla fæðu
- ▶ Borðu reglulega yfir daginn
- ▶ Forðastu nart á milli mála
- ▶ Forðastu sykraða drykki
- ▶ Haltu nammiáti í lágmarki

Hvað get ég gert? - Hugarró

- ▶ Gerðu slökunaræfingar
- ▶ Hugleiddu
- ▶ Hafðu samskipti við vini og ættingja í gegn um síma eða með myndsímtölum
- ▶ Takmarkaðu fréttalestur um Covid-19, kannski er nóg að horfa bara á upplýsingafundina eða annan hvorn kvöldfréttatímamann?
- ▶ Takmarkaðu notkun samfélagsmiðla ef þeir valda þér kvíða.

Hvert get ég leitað ef ég þarf stuðning?

- ▶ Síminn er opinn alla daga hjá Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélags Íslands frá 09:00 – 16:00. Hægt er að fá samband við félagsráðgjafa, hjúkrunarfræðing eða sálfræðing í síma 800-4040
- ▶ Hjálparsími Rauða Krossins er opinn allan sólarhringinn í síma 1717
- ▶ Símaráðgjöf Læknavaktarinnar er opinn allan sólarhringinn í síma 1700