

Bjargráð á streituvaldandi tímum



Það er eðlilegt að finna fyrir áhyggjum og kvíða þegar óvissa er framundan. Að vera í samskiptum við vini og fjölskyldu getur hjálpað.



Forðastu að taka mark á falsfréttum. Vertu upplýstur og fylgdu leiðbeiningum stjórnvalda s.s. á vefsíðum Landlæknis og Almannavarna.



Til að draga úr áhyggjum, reyndu að takmarka tímann sem þú verð í að lesa um COVID-19. Það getur aukið á áhyggjurnar að vera stöðugt að hugsa um ímynduð og raunveruleg áhrif og afleiðingar. Settu þér þín eigin mörk varðandi upplýsingaöflun.



Notaðu streitulosandi aðferðir sem áður hafa gagnast þér, t.d. hreyfing, göngutúr, tónlist og slökunaræfingar til þess að minnka streitu.



Ef þú þarft að vera heima, þá er heilbrigður lífsstíll og rútína það sem þú þarft að hafa í huga. Það getur verið léttir að hafa ákveðin verkefni sem þú ætlar að gera á hverjum degi og vera í tengslum við vini og ættingja.



Notum jákvæð bjargráð. Einmanaleiki og eirðarleysi getur hellst yfir þegar um sóttkví eða einangrun er að ræða, sem getur kallað á depurð. Það getur leitt til þess að fólk freistist til að nota áfengi og aðra vímuefni sem síðan getur gert ástandið enn verra. Forðastu að nota áfengi og önnur vímuefni til að deyfa tilfinningar.