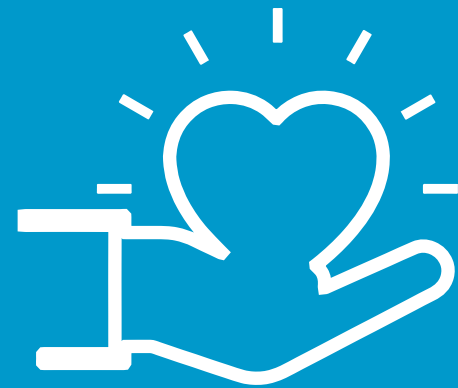


# SJÁLFSUMHYGGJA Á TÍMUM COVID-19



- Við núverandi aðstæður er eðlilegt að líða ekki vel.
- Mikilvægt er að afla staðreynda og fylgjast hóflega með fréttum því endalaus upplýsingaleit getur aukið áhyggjur.
- Að finna til streitu er eðlilegt og er ekki merki um veikleika eða að fólk geti ekki skilað vinnu sinni vel. Best er að nota áfram það sem hefur reynst vel til að draga úr streitu frekar en reyna nýjar leiðir.
- Það getur verið erfitt að hugsa hratt og taka stórar ákvarðanir undir miklu álagi. Gott er þá að kyrra hugann með því að anda rólega inn og út.
- Andleg orka og heilsa er jafn mikilvæg á þessum tíma og líkamleg orka og heilsa. Það þarf að „fylla á“ áður en tankurinn tæmist.
- Grunnþarfirnar eru mikilvægar; borða vel og hollt, hreyfa sig, vera í sambandi við fjölskyldu og vini og fá góða hvíld milli vinnutarna.
- Reyndu að forðast að nota áfengi eða önnur vímuefni til að draga úr streitu og áhyggjum.
- Ráðlegt er að vanda sig í samtölum og varast að nota stór orð sem geta valdið ótta hjá samstarfsfólkinu.
- Samskipti fara oft úr skorðum við mikið álag og leiðin út úr því er að sýna umburðarlyndi og góðvild.
- Sumir geta óttast að smitast af heilbrigðisstarfsfólki. Við því þarf að bregðast af lipurð og fræða fólk um staðreyndir.