

Hugsa um sálarheilsuna í koronutíðini

Koronutíðin kann skapa stúran og ótta, og umráðandi er, at vit hugsa um okkara sálarheilsu í hesi avbjóðandi tíð. Her eru nøkur góð ráð um, hvat tú kanst gera, tá ið gerandisdagurin broytist og bjóðar av



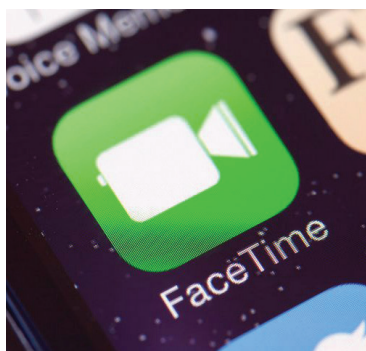
SOV REGLULIGA

Svøvnur er ein av lyklunum til at hava tað gott bæði kropsliga og mentalt. Hóast summi uppliva broyttar umstøður í koronutíðini, er stórir fyrirminur í at hava eina fasta døgnrútmu – at sova um náttina, at koma upp um morgunin og vera virkin um dagin. Minni tú svevur, størri er møguleikin fyri at stúra og trívast verri.



BRÚKA HEILAN

Heilin hevur gott av at vera í gongd og vera avbjóðaður, og tað kanst tú gera á ymiskan hátt. Tú kanst lesa eina bók, spæla okkurt spæl, skriva dagbók ella gera okkurt kreativt.



SAMSKIFT

Hóast tilmælini eru, at vit skulu halda frástøðu og ikki savnast óneyðugt í bólum, hava vit brúk fyri at samskifta við onnur. Húskið kann sjálvandi vera saman, og tú kanst brúka miðlar til at samskifta við onnur. Facetime, kjatt og sosialir miðlar kunnu vera eitt hent amboð í tíðum, tá ið tað ikki ber til at savnast sum vanligt.

ET SUNT



Góður kostur gevur tær orku og yvirskot – eisini mentalt. Tað er lætt at falla fyri freistingini og eta ósunnan mat – sjoppumat ella góðgæti – um gerandisdagurin broytist, men tað er ikki loysnin. Tey góðu ráðini er at eta ein góðan morgunmat og leggja botnin fyri dagin. At velja góðar matvørur til høvuðsmáltíðirnar og finna sær nakrar hósandi og sunnar millummáltíðir. Er grundarlagið gott, kanst tú onkuntíð njóta tær feitu ella søtu vørurnar.

FÁ TÆR VANAR



Tá ið gerandisdagurin broytist, er gott at stukturera dagin av nýggjum og fáa sær góðar vanar. Verður tú til dømis noyddur at fara heim at arbeiða, kanst tú royna at arbeiða somu tíðir sum vanligt. Gera eina ætlan fyri dagin ella vikuna og finn stundir til góðar vanar.



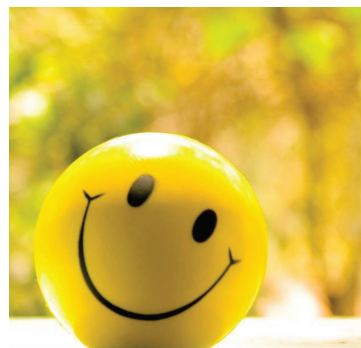
VER VIRKIN

Tað eru nógvir mátar at vera kropsliga virkin. Alt frá at rudda og vaska til at spáka ein túr, stákast í urtagarðinum ella iðka okkurt slag av ítrótti. Raðfest at koma út í fríska luft og dagsljós. Tað kann vera fyri at gera okkurt kring húsini, fara ein lítlan rennitúr ella kanska seta seg á súkkiluna eina løtu. Kropsligt virkni lónar seg beinanvegin – tú verður í betri lag og færst nýggja orku.



TÚ KANST GERA MUN

Vit kunnu øll gera eitthvørt fyri at hjálpa øðrum. Bæði við at fylgja tilmælum, so at koronusmittan fær verri umstøður at spjaða seg, ella vit gera smærri ørindi fyri tey, sum eru í sóttarhaldi ella stúrin. At hjálpa kann eisini vera ein telefonsamtala ella eitt kjatt við onkran, sum hevur tað trupult.



ANSA EFTIR TÆR

Óregluligur svøvnur, óvirkni, rúsdrekka, tubbak og ósunnur matur koma aftur um brekku. Ver tilvitað um teir góðu vanarnar og avmarka brúkið av rúsdrekka og ósunnnum mati. Skapa eitt gott og sunt grundarlag, sum tú síðan kanst gera frávík frá.

Viðurkenn broytingar

Frástøða, stóttarhald, sjúka og stúran hava ávirkan á okkara reaktiónir – bæði tær tøttu og aðrar. Tú verður noydd at viðurkenna støðuna og fáa tað besta burtúr. Summi fólk sært tú minni, onnur sært tú meira. Tað ræður um at vera tolin við teg sjálva og við tey rundan um teg. Ger títt til, at broytti gerandisdagurin kann vera góður.

