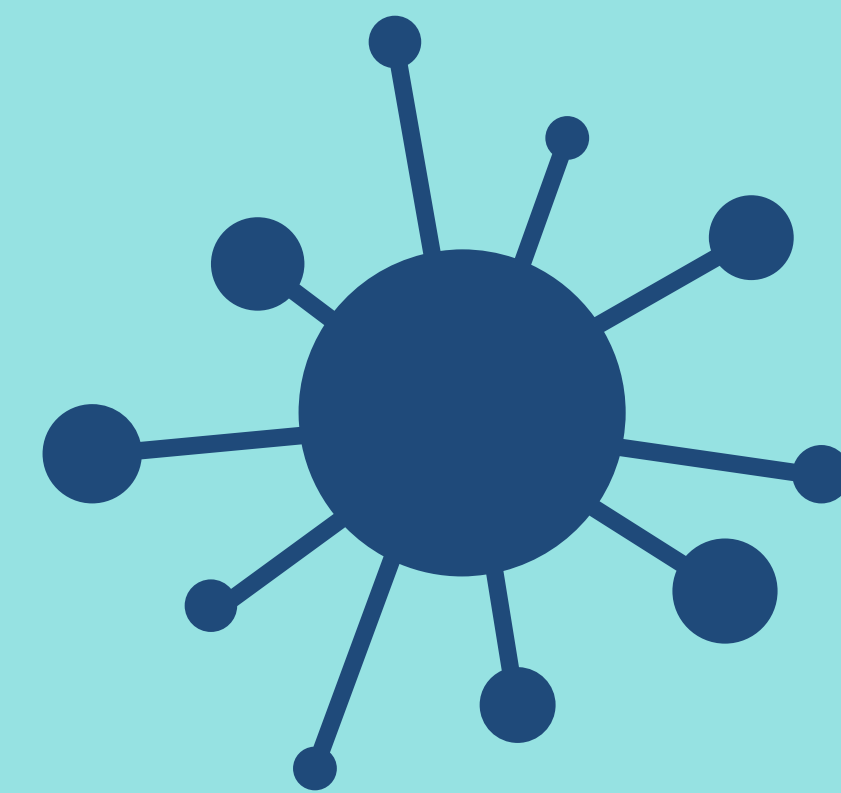


10 GÓÐ RÁÐ

TIL TÍN SUM KENNIR ÓTTA AV CORONA - COVID-19

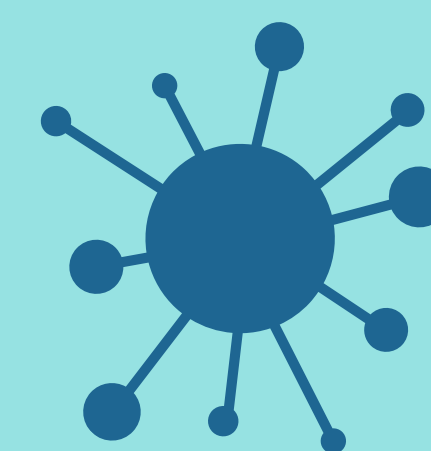


1

Tað hefur sera stóran týdning, at vit ansa væl eftir okkara sálarheilsu hesa tíðina - og ansa eftir hvørjum øðrum.

2

Tað er púra vanligt, at vit gerast stúrin, bangin, kenna ótta og strongd, tá vit eru í kreppu. Tað kann tí hjálpa at tosa við onnur fólk um tína/tykkara støðu fólk, sum tú hefur álit á.

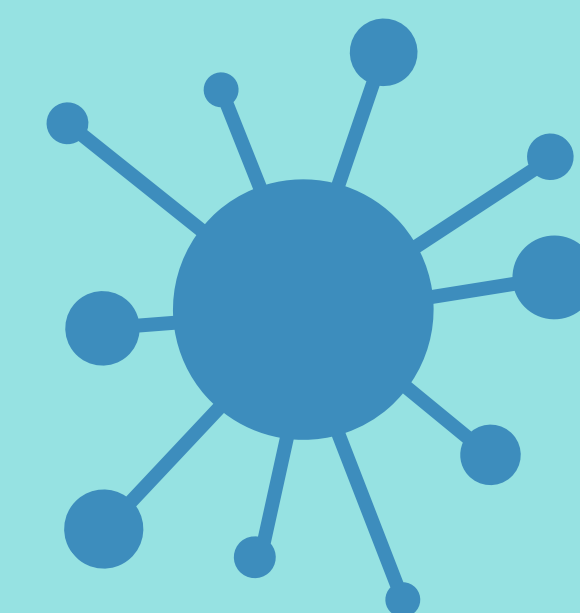


3

Tað hefur stóran týdning, um tú mást vera heima vegna sóttarhald, stongd arbeiðspláss ella sjálvboðið sóttarhald, at tú heldur teg til sunnan mat, fært sovið, líkamliga venjing og ert saman við fólki, sum tú ert góð/ur við.

4

Best er ikki at nýta rúsevni og rúsdrekka fyri at megna ringu kenslurnar. Um tú ikki fólir, at tú hefur tamarhald á støðuni, kanst tú práta við onkran serkønan um tína støðu.



5

Fakta er gott at hava upp á pláss. Tí er týdningarmikið, at tú finnur álitandi keldur, sum greiða tær frá, hvussu tú kanst ansa eftir tær sjálvum. Tað kann vera hjá Altjóða Heilsustovninum, WHO, Degi & Viku og Landslæknanum.

6

Tú kanst royna at leiða burtur tín ótta við at gera ymiskt, sum kennist væl fyri teg. Eitt nú hyggja eftir einum filmi saman við tínum nærmastu, spæla spøl, lurta eftir poddvørpum ella okkurt heilt annað.

7

Tú kanst royna at arbeiða við teimum amboðum, tú vanliga hefur brúkt, tá tú hefur havt ótta og aðrar avbjóðingar í lívinum. Tað kann hjálpa tær at stýra kenslunum, meðan samfelagið er í hesi støðuni.

8

Tað kann vera gott at merkja eftir í kroppinum, um tú upplivir ótta í hesum sambandi. Tú kanst royna at gera djúpar andadráttarvenjingar heilt niður í búkin og blása óttan úr kroppinum.

9

Royn og sov væl og ikki hugsa ov nógv um tað, tú óttast. Tað kann kennast torført, men tað kann geva ró og rúm fyri jalgum tonkum.

10

Hygg kring teg. Hvat sært tú? Legg merki til smálutirnar, har tú ert. Tað snýr seg um at hugsa um okkurt annað og leiða tankarnar vekk frá óttanum, soleiðis at tú kanst koma aftur til tín sjálvs.

