

# BJARGGRÁÐ Á ÁLAGSTÍMUM

Sinum grunnþörfum og eflum þrautseigju

## GRUNNÞARFIR

Mikilvægt er að sinna grunnþörfum sínum á álagstímum, til að ráða við dagleg verkefni



Næg hvíld: Reyndu að fá nægan svefn, um 7-8 klst. og hvíla þig reglulega frá áreiti.



Næring: Borðu hollan og næringarríkan mat.



Vatnsdrykkja: Drekktu nóg af vatni og takmarkaðu kaffi, gos og orkudrykki.



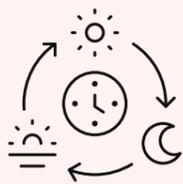
Hreyfing: Hreyfðu þig aðeins á hverjum degi, t.d. göngutúr eða sund.



Umhverfi: Reyndu að skapa öruggt og þægilegt umhverfi í kringum þig, eins og hægt er.

## BJARGGRÁÐ TIL AÐ BYGGJA UPP ÞRAUTSEIGJU

Þegar grunnþörfum er mætt, geta neðangreind bjargráð aukið þrautseigju:



Rútína og skipulag: Komdu á einhverri daglegri rútinu, eins og hægt er.



Líkamleg hreyfing: Stundaðu reglulega hreyfingu sem veitir þér ánægju til að draga úr streitu og bæta skap.



Félagslegur stuðningur: Viðhaltu tengslum við vini, fjölskyldu og annan félagslegan stuðning.



Núvitund og slökun: Iðkaðu núvitund, hugleiðslu eða öndunaræfingar til að róa hugann.



Skapandi tjáning: Notaðu listir, skrif eða tónlist sem útrás til að tjá tilfinningar.



Draga úr áreiti frá fréttamiðlum: Takmarkaðu tímann sem þú eyðir í frétt- og samfélagsmiðla, sérstaklega ef það eykur streitu og kvíða.



Leitaðu faglega aðstoðar: Ef þú upplifir að þú þurfir frekari stuðning, ekki hika við að leita aðstoðar fagaðila.

Við erum öll mismunandi og þurfum sjálf að finna hvaða bjargráð hentar okkur.

