

Heilræði á tímum kórónuveiru

1. Hlúum vel að okkur sjálfum og okkar nánustu

Hugsum vel um okkur sjálf og finnum uppbyggilegar leiðir til að takast á við þær áskoranir sem við stöndum frammi fyrir. Verjum tíma með þeim sem okkur þykir vænt um og eigum góðar stundir saman. Spilum, förum út í göngutúr, út í garð að leika, fönndrum, lesum og hlæjum saman. Sköpum minningar.

2. Verum þakklát fyrir það sem við höfum

Veitum því góða í lífi okkar athygli og verum þakklát fyrir það sem okkur er gefið. Gott er að rifja upp þrjú atriði til að þakka fyrir á hverjum degi, til dæmis við matarborðið eða áður en farið er að sofa. Það sem við hugsum um hefur áhrif á það hvernig okkur líður.

3. Borðum hollan og góðan mat daglega

Mikilvægt er að borða hollan og fjölbreyttan mat. Veljum matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, t.d. ávexti, grænmeti, heilkornavörur og fisk og munum eftir að taka D-vítamín. Best er að hafa reglu á máltíðum og njóta þess að borða.

4. Hreyfum okkar rösklega á hverjum degi

Hreyfing er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega vellíðan, betri svefn og aukið þrek. Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi, fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur. Betra er að hreyfa sig lítið eitt fremur en ekki neitt og takmarka langvarandi kyrrsetu.

5. Stuðlum að betri svefni með góðum svefnvenjum

Góður svefn er nauðsynlegur til að geta tekist á við viðfangsefni dagsins. Svefn hefur m.a. jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, einbeitingu, námsgetu og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna. Komum okkur upp góðum svefnvenjum til að ná ráðlögðum svefni miðað við aldur.

6. Forðumst að nota áfengi eða tóbak sem bjargráð

Það er ekki gagnlegt að nota áfengi eða tóbak til að takast á við erfiðar tilfinningar, eins og áhyggjur og kvíða, eða til að slaka á. Neysla áfengis og reykingar veikja ónæmiskerfið auk þess að hafa neikvæð áhrif á heilsu og vellíðan til lengri tíma.

7. Sýnum samfélagslega ábyrgð og fylgjum fyrirmælum

Sýnum ábyrgð í hegðun okkar og fylgjum leiðbeiningum almannavarna til að vernda fólkið í kringum okkur og heilbrigðiskerfið. Forðumst einnig óþarfa áhyggjur því að þær geta haft neikvæð áhrif á lífsgæði og öryggistilfinningu okkar.

8. Höldum áfram að læra og komum hlutum í verk

Sjáum tækifærin í þessum sérstöku aðstæðum og lærum eitthvað nýtt eða hugum að því sem við höfum ekki náð að koma í framkvæmd hingað til. Nú er tíminn til að læra nýtt tungumál eða elda nýjan rétt, lesa bækurnar sem bíða á náttborðinu, flokka myndasafnið eða taka til í geymslunni.

9. Gefum af okkur - sýnum góðvild og samkennd

Gerum eitthvað fallett fyrir aðra. Sýnum samkennd í verki. Brosum. Gefum öðrum af tíma okkar með því að hringja, sýna áhuga og tjá þakklæti fyrir vináttu eða greiða. Bjóðum fram krafta okkar ef við höfum tök á. Að sjá okkur sjálf sem hluta af stærra samhengi veitir lífsfyllingu og eflir tengsl við aðra.

10. Njótum augnabliksins - hér og nú

Þegar samkomum fækkar gefst tækifæri til að hægja aðeins á. Nýtum þessar aðstæður til að njóta augnabliksins og dvelja meira í núinu. Tökum eftir fegurðinni í litlu hlutunum í kringum okkur og í náttúrunni með öllum skynfærum. Leyfum þessum tíma að vera endurnærandi og gefandi fyrir okkur.