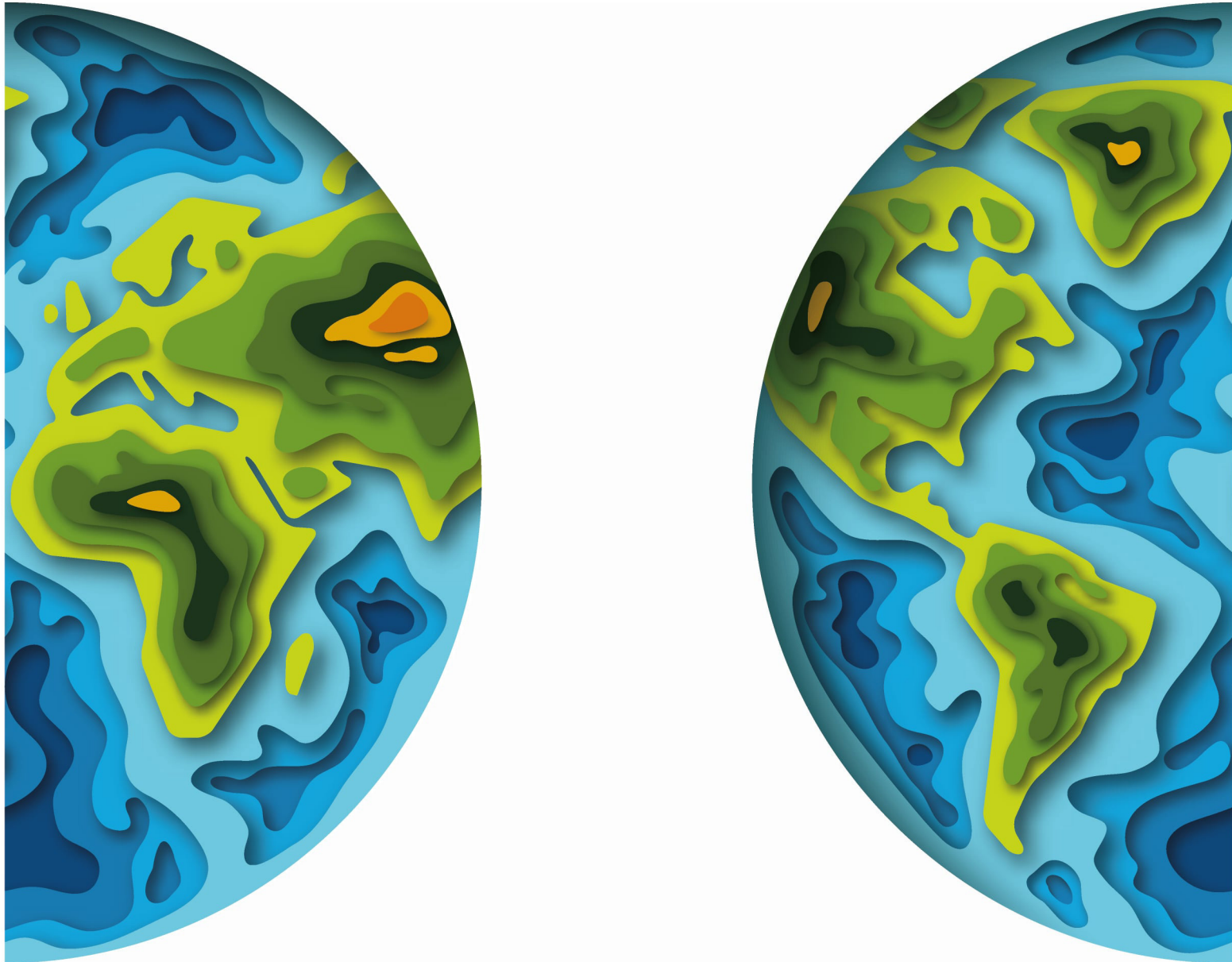


## Guide

Íslenska | Icelandic

# Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri



Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

---

## Um bæklinginn

Þessa dagana kemur berlega í ljós hve heimurinn er síbreytilegur og óútreiknanlegur. Í ljósi mikillar fréttaumfjöllunar um Covid-19 faraldurinn sem nú dynur á öllum er eðlilegt að hafa áhyggjur af því hvaða áhrif ástandið muni hafa á okkur og ástvini okkar.

Áhyggjur og kvíði eru algeng vandamál jafnvel þegar vel gengur og stundum geta áhyggjur yfirtekið allt líf fólks. Við hjá “Psychology Tools” höfum tekið saman þennan sjálfshjálparbækling til að hjálpa fólki að takast á við áhyggjur og kvíða á þessum óvissutímum.

Það er eðlilegt að eiga erfitt á tímum sem þessum, svo það er mikilvægt að sýna sjálfum sér og öðrum aðgát og samúð. Eftir lesturinn hvetjum við fólk til að prófa æfingarnar.

Gangi þér vel,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

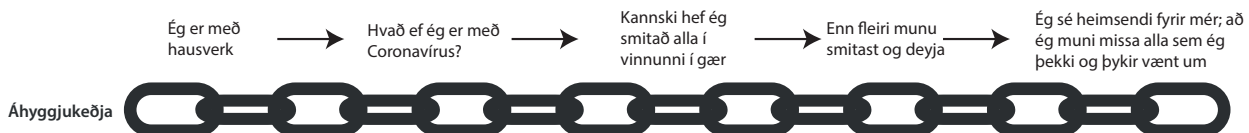
Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

## Hvað eru áhyggjur?

Mannfólkið hefur þann frábæra hæfileika að geta hugsað um framtíðina; séð fyrir alls kyns hindranir og vandamál og þar með skipulagt úrlausnir við þeim. Þessi eiginleiki er afar hjálplegur þegar hann auðveldar fólki að finna lausnir, eins og t.d. að hemja útbreiðslu veirunnar með því að stunda handþvott og að virða tveggja metra regluna (e. social distancing), en áhyggjur af framtíðinni geta líka valdið kvíða og ótta. Þegar við höfum miklar áhyggjur hugsum við oft um verstu mögulegu útkomu og okkur líður eins og við munum ekki geta höndlað þá útkomu.

## Hvaða afleiðingar hafa áhyggjur?

Þegar við finnum fyrir áhyggjum getur farið af stað eins konar keðja af hugsunum og hugarmyndum sem oft á tíðum stigmagnast í styrk og svartýni og beinist stundum að ólíklegustu hlutum. Á tímum sem þessum er eðlilegt að við stöndum okkur að því að hugsa um verstu mögulegu útkomu. Sumir upplifa algert stjórnleysi gagnvart áhyggjum sínum og finnst eins og þær öðlist sjálfstætt líf. Dæmið hér að neðan sýnir hvernig áhyggjur geta stigmagnast og orðið gríðarlega miklar jafnvel þó upphaf þeirra hafi verið tiltölulega léttvægt. Hafið þið tekið eftir hugsunum sem þessum? (Játning: Jamm, það höfum við).



Áhyggjur eru ekki bara í hausnum á okkur. Þegar þær eru úr hófi finnum við líka fyrir líkamlegum kvíðaeinkennum. Þau geta m.a. verið:

- Vöðvaspenna eða verkir
- Eirðarleysi og vangeta til þess að slaka á
- Einbeitingarskortur
- Svefnerfiðleikar
- Þreyta

Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

## Hvaða kveikjur valda áhyggjum og kvíða?

Hvað sem er getur verið kveikja að áhyggjum. Jafnvel þegar allt gengur vel getum við farið að hugsa “*Hvað ef þetta brynur allt saman?*” Ákveðnar aðstæður eru þó líklegri en aðrar til þess að stuðla að óhóflegum áhyggjum. Líklegar kveikjur fyrir áhyggjur eru aðstæður sem eru:

- **Óljósar, óræðar** – aðstæðurnar má túlka á margvíslegan hátt
- **Nýjar** – þannig að fyrri reynslu til að styðjast við vantar
- **Óútreiknanlegar** – það er óljóst hvernig hlutir munu þróast

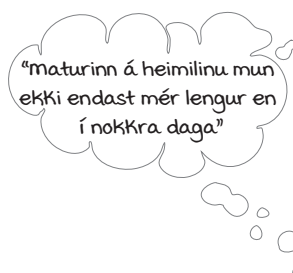
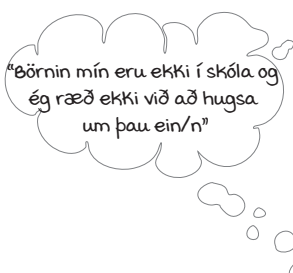
Hljómar eitthvað af þessu kunnuglega þessa stundina? Núverandi heimsfaraldur tikkar í öll þessi box svo það er eðlilegt að hafa áhyggjur. Þetta eru óvenjulegar aðstæður þar sem óvissan er mikil og því aukast líkur á áhyggjum og kvíða.

## Eru áhyggjur af mismunandi toga?

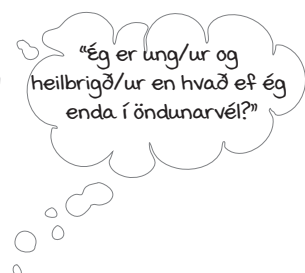
Áhyggjur geta verið hjálplegar og óhjálplegar. Sálfræðingar greina gjarnan á milli þess hvort þær beinast að *raunverulegum vandamálum* sem nú þegar eru til staðar eða að *mögulegum vandamálum* sem gætu komið upp á í framtíðinni (óræðar áhyggjur, getgátur).

- **Áhyggjur af raunverulegum núverandi vandamálum** snúast um málefni sem þarfnast lausna núna. Sem dæmi má nefna að núna er t.d. tíður handþvottur og tveggja metra reglan hjálplegar aðgerðir sem og sóttkví og einangrun ef fólk finnur fyrir einkennum.
- **Áhyggjur varðandi óræð vandamál** sem gætu komið upp í núverandi krísu eru t.d. hugsanir um verstu mögulega útkomu, svo sem að flestir muni deyja. Slíkar hugsanir eru stundum kallaðar *brakspár* eða *hamfarahugsanir*.

**Áhyggjur af raunverulegum, núverandi vandamálum**  
snúast um vandamál sem hafa áhrif á okkur núna



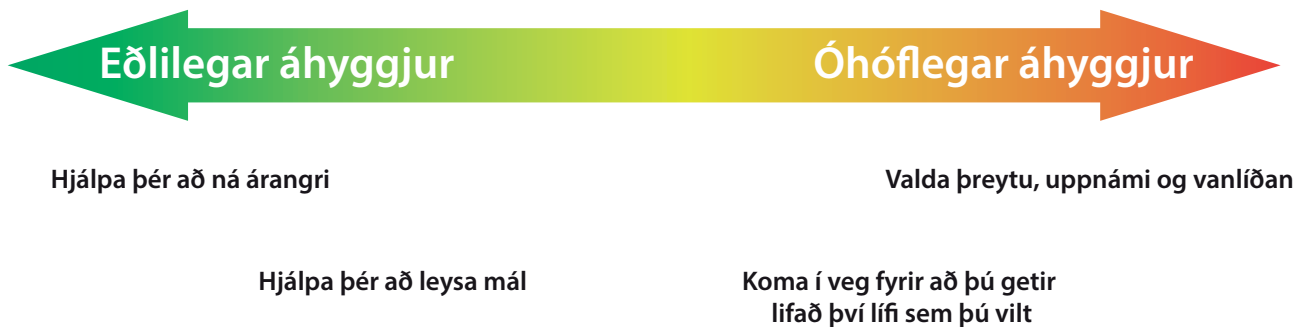
**Óræðar áhyggjur, getgátur**  
snúast um möguleg vandamál; hluti sem ekki eru yfirvofandi en gætu hugsanlega orðið það í óræðri framtíð



Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

## Hvenær verða áhyggjur vandamál?

Allir hafa einhverjar áhyggjur og það að hugsa fram í tímann getur hjálpað okkur að skipuleggja hluti og bregðast við aðstæðum. Erfitt getur verið fyrir fólk að meta hvenær áhyggjur eru orðnar óhóflegar. Við miðum við að áhyggjur séu orðnar sjálfstætt vandamál þegar þær koma í veg fyrir að fólk geti lifað því lífi sem það vill lifa eða ef þær valda þreytu og vanlíðan.



## Hvernig get ég brugðist við áhyggjum?

Í núverandi ástandi er eðlilegt að hafa áhyggjur, en ef áhyggjur eru orðnar óhóflegar og farnar að stjórna lífi fólks - t.d. ef þær valda kvíða eða svefnvanda - getur verið þörf á að finna leiðir til að bæta líðan og takmarka þann tíma sem fer í áhyggjur. Á næstu síðum er safn gagnlegs fræðsluefnis, æfinga og vinnublaða til að viðhalda vellíðan og höndla áhyggjur. Eftirfarandi gæti verið hjálplegt:

- **Jafnvægi í daglegu lífi.** Sálfræðingar líta á vellíðan sem samspil athafna sem veita ánægju og nánd og gefa fólki þá upplifun að það hafi áorkað einhverju. Blaðið “*Hlíðu að vellíðan með því að skapa jafnvægi*” skýrir þetta betur. Á síðunni þar á eftir er *virknilisti* með tillögum að ýmiskonar athöfnum til að virkja fólk og beina hugsunum að öðru en áhyggjum. Fólk er félagsverur - við þörfnumst tengsla til að dafna og líða vel. Við mælum því með að fólk stundi einhverja virkni sem felur í sér samskipti en nú gæti þurft að beita nýstárlegum aðferðum til þess að halda nægjanlegri fjarlægð í samskiptum, til dæmis með myndsamali og annarskonar netsamskiptum.
- **Snúast áhyggjurnar um raunveruleg vandamál eða möguleg vandamál?** *Áhyggjutréð* er hjálplegt verkfæri til að skilgreina hvers eðlis tilteknar áhyggjur eru. Ef við erum með áhyggjur af mörgum mögulegum vandamálum er mikilvægt að við minnum okkur á að hugurinn er upptekinn af vandamálum sem við höfum ekki tök á að leysa

## Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

---

núna. Í framhaldinu er hjálplegt að finna leiðir til að sleppa áhyggjunum og einbeita sér að öðru. Áhyggjutréd hentar jafnt áhyggjufullum börnum sem fullorðnum.

- **Æfingar í að fresta áhyggjum.** Áhyggjur geta verið ágengar og valdið því að fólki finnist nauðsynlegt að bregðast strax við. Með því að æfa sig í að fresta áhyggjum af mögulegum vandamálum fær fólk gjarnan annað sjónarhorn og upplifun af áhyggjum sínum. Í framkvæmd snýst þetta um að taka daglega frá tíma (t.d. 30 mínútur seinni-part dags) til þess að hugsa um áhyggjurnar og jafnframt að sleppa og fresta áhyggjum hinar 23½ klukkustundir sólarhringsins. Þetta kann að hljóma undarleg aðferð en er betur útskýrð á eyðublaðinu *“Að fresta áhyggjum á óvissutímum”*.
- **Sjálftal sem einkennist af samkennd.** Áhyggjur beinast gjarnan að fólki sem okkur þykir vænt um. Eitt af helstu verkfærum hugrænnar atferlismeðferðar er að skrifa niður hugsanir sem eru neikvæðar, valda kvíða eða öðru uppnámi og að finna svör við þeim. Með vinnublaðinu *“Að ögra hugsunum með samkennd á tímum heimsfaraldurs”* má æfa svör sem einkennast af velvild og samkennd í eigin garð. Við höfum útfyllt sýnidæmi sem skýrir við hvað er átt.
- **Núvitund.** Að læra núvitund og stunda slíkar æfingar getur hjálpað fólki að sleppa áhyggjum og að draga athyglina að líðandi stund. Full athygli að önduninni eða umhverfishljóðum getur verið hjálplegt “akkeri” til þess að beina athyglinni að núinu og að sleppa áhyggjum.



## Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

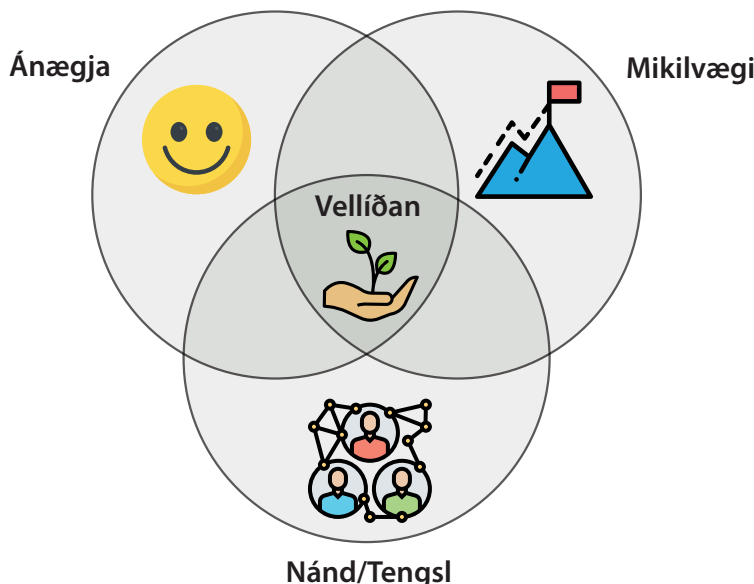
### Jafnvægi í daglegu lífi

Undanfarið hafa orðið ýmsar breytingar á daglegum venjum og virkni fólks. Tækifæri margra til að sinna því sem almennt skapar vellíðan eru takmarkaðri en ella. Eðlilega getur slíkt ástand valdið óþægindum. Hvort sem fólk vinnur að heiman, er í sóttkví eða einangrun getur verið hjálplegt að koma sér upp skipulagi sem felur í sér jafnvægi á milli athafna sem:

- veita fólki þá upplifun að það hafi áorkað einhverju; gert gagn eða gert eitthvað **mikilvægt**,
- fela í sér **tengsl og nánd** milli fólks,
- framkvæmdir eru **ánægjunnar** vegna.

Hlutir sem veita ánægju geta orðið út undan þegar glímt er við kvíða eða áhyggjur. Skipulegðu því daglegar athafnir sem eru ánægjulegar og veita gleði, t.d. skemmtilestur, gamanmyndaglaup, dans, söngur með uppáhaldslögunum, slakandi bað eða góð máltíð.

Að áorka einhverju; gera gagn, gera hluti sem skipta máli eða eru mikilvægir veitir vellíðan. Það er því hjálplegt að skipuleggja daglega slíkar athafnir. Til dæmis að sinna heimilisstörfum, fegra heimilið eða sinna viðhaldi, garðvinnu, vinnutengdum verkefnum, prófa nýja uppskrift, stunda líkamsrækt eða sinna fjármálum heimilisins.



Við erum félagsverur og þurfum nánd og tengsl við aðra. Í núverandi ástandi hafa margir ekki tækifæri til þess að hitta annað fólk. Þá er mikilvægt að finna aðrar leiðir til að halda tengslum og koma í veg fyrir einangrun og einmanaleika. Sem dæmi má með samfélagsmiðlum, símtölum og myndsamtölum koma á verkefnum sem hægt er að deila með öðrum, t.d. stofnun rafræns bóka- eða kvikmyndaklúbbs. Í næsta nágrenni eru e.t.v. hópar sem gerast má félagi í og leggja þannig sitt af mörkum til samfélagsins.

Ójafnvægi milli ánægju, mikilvægis og tengsla getur haft neikvæð áhrif á líðan. Sá sem eyðir mestum tíma sínum í vinnu á kostnað ánægju og tengsla getur upplifað vanlíðan og einangrun. Sömuleiðis getur það haft neikvæð áhrif á líðan að eyða mestum tíma í skemmtun en hunsa önnur mikilvæg verkefni.

Í lok dags getur verið hjálplegt að fara yfir hvaða athafnir veittu þér þá tilfinningu að þú hafir áorkað einhverju, viðhaldið eða myndað tengsl eða veittu ánægju. Var dagurinn í góðu jafnvægi? Er eitthvað sem getur verið hjálplegt að gera öðruvísi á morgun?

## Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

### Hugmyndir að virkni - Virknilisti



**Dýr**  
Gæla við dýr  
Viðra hund  
Hlusta á fuglasöng



**Líkamleg virkni**  
Gönguferð  
Hlaupatúr  
Sundferð  
Hjólátúr  
Gera æfingar af netinu



**Þrif**  
Heimilisþrif, t.d.:  
þrifa baðherbergi,  
þrifa svefnherbergi,  
þrifa ísskáp,  
þrifa ofninn,  
vaska upp,  
setja í / taka úr  
uppþvottavél,  
þvo þvott og ganga frá.  
Taka til í skápum  
Tiltekt á heimavinnustöð  
Bursta skó  
Tiltekt í garðinum



**Samskipti**  
Hafa samband við vin  
Gerast meðlimur í  
félagi eða hópi  
Gerast meðlimur í  
stjórnmalaflokki  
Stofna aðgang að  
stefnumótasiðu  
Senda vinum skilaboð  
Skrifa vini bréf  
Taka upp samband  
við gamlan vin



**Eldamennska**  
Elda fyrir þig  
Elda fyrir aðra  
Baka köku, smákökur,  
útbúa eftirrétt  
Finna og prófa  
nýjar uppskriftir



**Sköpun**  
Teikna mynd  
Mála andlitsmynd  
Taka ljósmynd  
Teikna/ krassa/ skissa  
Raða myndum  
Búa til myndaalbúm  
Byrja á úrklippubók  
Ljúka við verkefni  
Sauma/ hekla/ þrjúna



**Tjáning**  
Hlæja  
Gráta  
Syngja  
Hrópa  
Öskra



**Góðverk**  
Hjálpa vini/ nágretta/  
ókunnugum  
Útbúa gjöf  
Gera góðverk  
Gera einhverjum greiða  
Kenna einhverjum  
ákveðna hæfni  
Gera eitthvað fallett  
fyrir einvern  
Koma á óvart  
Gera lista yfir kosti þína  
Gera lista yfir fólk sem þú  
ert þakklát/ur fyrir



**Læra**  
Læra eitthvað nýtt  
Tileinka sér nýja færni  
Læra um ákveðið efni  
Horfa á  
kennslumyndband



**Gera við**  
Laga eitthvað í húsinu  
Gera við hjól/ bíl/ mótörhjól  
Búa til eitthvað nýtt  
Skipta um ljósaperu  
Innrétta herbergi



**Hugur**  
Dagdreyma  
Hugleiða  
Biðja  
Velta fyrir sér  
Hugsa  
Prófa slökunaræfingar  
lðka jóga



**Tónlist**  
Hlusta á  
uppáhaldstónlistina  
Finna nýja tónlist  
að hlusta á  
Kveikja á útvarpinu  
Semja tónlist  
Syngja lag  
Leika á hljóðfæri  
Hlusta á hlaðvarp



**Náttúran**  
Garðvinna  
Kenna einhverju  
Snyrta plöntur  
Slá grasflötina  
Tína blóm  
Kaupa blóm  
Göngutúr í náttúrunni  
Sitja í sólinni



**Skipulag**  
Setja markmið  
Gera fjárhagsáætlun  
Semja fimm ára áætlun  
Gera lista yfir hluti sem  
á að framkvæma  
Skrá lista yfir það sem á að  
gera áður en maður deyr  
Skrifa innkaupalista



**Lestur**  
Lesu upphaldsbók  
Lesu nýja bók  
Lesu dagblaðið  
Lesu upphalds vefsíðuna



**Stundaskrá**  
Fara sérstaklega  
snemma á fætur  
Vera lengi á fótum  
Sofa út  
Strika verkefni  
af verkefnalista



**Sjálfsumhirða**  
Fara í bað  
Fara í sturtu  
Þvo hárið  
Djúphreinsa andlitið  
Snyrta neglur  
Sólbað (með sólarvörn)  
Leggja sig



**Prófa eitthvað nýtt**  
Smakka nýjan rétt  
Hlusta á nýja tónlist  
Horfa á nýjan  
sjónvarpsþátt eða þáttaröð  
Klæðast nýjum fötum  
Lesu nýja bók  
Gera eitthvað fyrirvaralaust  
Tjáðu þig



**Horfa**  
Horfa á kvikmynd  
Horfa á sjónvarpsþátt  
Horfa á YouTube  
myndband

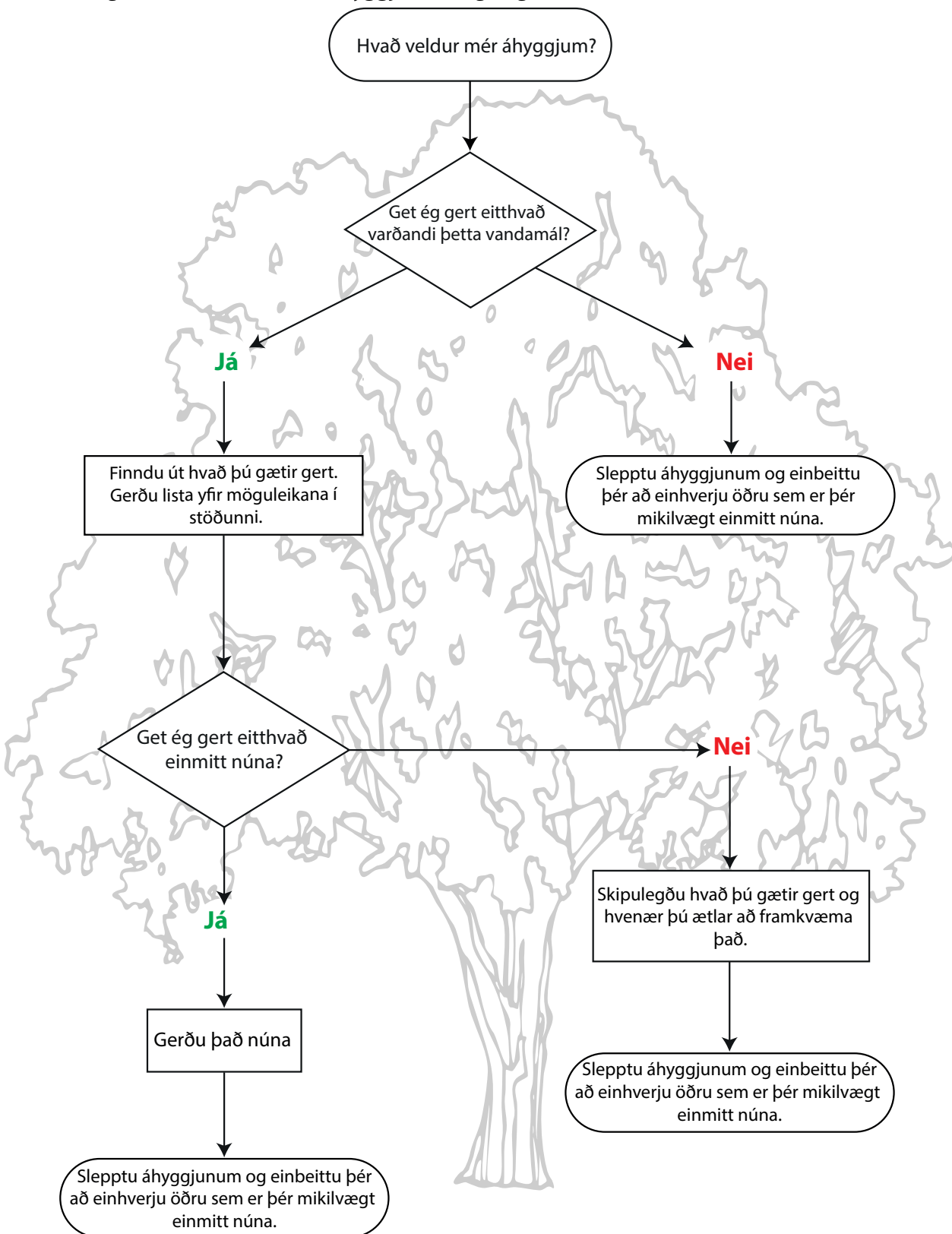


**Skrifa**  
Skrifa einhverjum bréf  
með hrósröðum  
Skrifa bréf til  
stjórnmalamanns  
Skrifa skammarbréf  
Skrifa þakkarbréf  
Skrifa dagbók  
Skrifa ferilskrá  
Byrja að skrifa bók



Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

**Notaðu þetta áhyggjutré til að hjálpa þér að átta þig á hvort um sé að ræða áhyggjur af raunverulegum vandamálum eða áhyggjur af mögulegum vandamálum.**



## Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

### Að fresta áhyggjum á óvissutímum

Sálfræðingar telja að áhyggjum megi skipta í tvennt:

1. **Áhyggjur af raunverulegum yfirstandandi vandamálum** snúast um vandkvæði líðandi stundar og sem hægt er að bregðast við núna, t.d. "Hendur mínar eru óhreinar eftir garðyrkju, ég þarf að þvo mér um hendurnar", "Ég þarf að hringja í vinkonu mína, annars heldur hún að ég hafi gleymt afmælinu hennar", "Ég finn ekki lykllana mína", "Ég hef ekki efni á að borga þennan rafmagnsreikning", "Kærastinn minn talar ekki við mig".
2. **Áhyggjur af mögulegum vandamálum** snúast um hluti sem eru ekki til staðar núna, en gætu gerst í framtíðinni, t.d. "Hvað ef ég dey?", "Hvað ef allir sem ég þekki deyja?", "Kannski gera þessar áhyggjur mig geðveikan".

Fólk sem oft er áhyggjufullt upplifir gjarnan að það hafi ekki stjórn á áhyggjunum og að þær séu mjög tímafrekar. Áhyggjufullt fólk telur líka stundum að það sé gagnlegt að velja sér upp úr áhyggjunum. Æfingar í að fresta áhyggjum - að taka viljandi frá ákveðinn tíma dagsins til að gera ekkert annað en hafa áhyggjur og þannig takmarka heildartímann sem fer í að hafa áhyggjur - er gagnleg leið til að skoða þau áhrif sem þær hafa á mann. Fylgdu skrefunum hér að neðan að minnsta kosti einu sinni í viku.

#### Skref 1: Undirbúningur

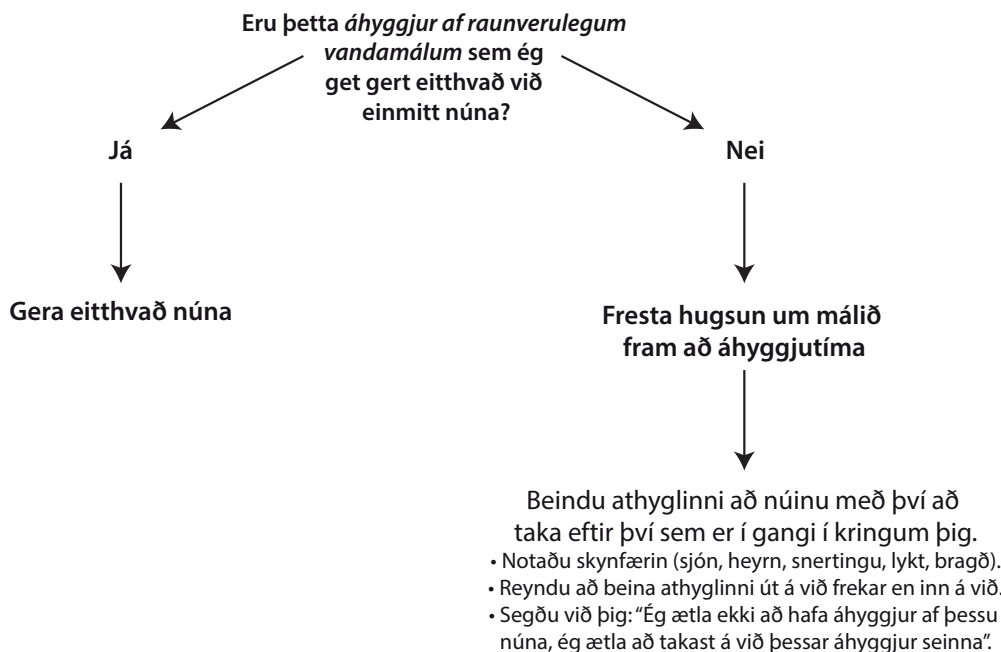
Ákveddu hvenær áhyggjutími þinn á að vera og hversu lengi.

- Áhyggjutími er tími sem þú tekur frá á hverjum degi, til þess eins að hafa áhyggjur.
- Á hvaða tíma dags heldurðu að hugarástand þitt henti best til að einbeita þér að áhyggjum?
- Hvenær er líklegt að þú fái að vera í friði?
- Ef þú ert ekki viss, þá eru 15 - 30 mínútur daglega kl. 7 á morgnana oft góður tími til að byrja.



#### Skref 2: Áhyggjufrestun

Finndu út yfir daginn hvort áhyggjur sem dúkka upp eru áhyggjur af raunverulegum vandamálum sem þú getur brugðist við strax, eða hvort þær eru áhyggjur af mögulegum vandamálum sem þarf að fresta.



#### Skref 3: Áhyggjutími

Notaðu áhyggjutímann fyrir áhyggjurnar. Gagnlegt getur verið að skrá hjá sér áhyggjur af mögulegum vandamálum sem þú manst eftir að hafa haft yfir daginn. Hversu íþyngjandi eru þær fyrir þig núna? eru einhverjar þeirra þess eðlis að þú gætir gert eitthvað í þeim?

- Reyndu að nota allan þann tíma sem þú varst búinn að taka frá, jafnvel þótt þér finnst þú ekki hafa miklar áhyggjur á þeim tímamarki.
- Skoðaðu áhyggjurnar þínar núna – hafa þær jafn mikil tilfinningaleg áhrif þegar þú hugsar um þær núna eins og fyrst þegar þær komu upp?
- Má breyta einhverjum af áhyggjum þínum í praktísk vandamál sem þú getur leitað lausna á?

Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

**Að ögra hugsunum með samkennd á tímum heimsfaraldurs**

<p><b>Aðstæður</b> Með hverjum varstu? Hvað varstu að gera? Hvar varstu? Hvenær gerðist það?</p>	<p><b>Tilfinningar og líkamleg einkenni</b> Hverju fannst þú fyrir? (Mat á styrkleika 0 - 100%)</p>	<p><b>Ósjálfráðar hugsanir</b> Hvað flaug í gegn um huga þinn? (Hugsanir, hugarmyndir eða minningar)</p>	<p><b>Viðbrögð sem einkenast af samkennd</b> Hvernig er hægt að bregðast við þessum neikvæðu hugsunum með raunverulegri samkennd í eigin garð?</p>
<p>Að horfa á fréttirnar í hátt á annan klukkutíma</p>	<p>Kvíði og vaxandi ofsakvíði</p>	<p>Þetta er voðalegt, margir munu deyja. Hvað mun koma fyrir mig og fjölskyldu mína?</p>	<p>Það er skiljanlegt að ég sé áhyggjufullur - það væri skrytíð að vera það ekki. Hvað er það besta sem ég getur gert svo mér líði betur einmitt núna? Kannski ég ætti að horfa á gamanþátt í staðinn fyrir fréttirnar eða standa upp og gera eitthvað allt annað.</p>
		<p>Ef þú hafðir hugarmynd eða minningu, hvaða þýðingu hafði hún fyrir þig?</p>	<p>Reyndu að bregðast við með því að sýna þér samkennd; með vísu, styrk, hlýju, góðvild og án ósamgjarnrar gagnrýni.                      • Hvað myndi besti vinur minn segja við mig?                      • Hvað myndi einhver sem virkilega finnur til með mér segja við mig?                      • Hvaða raddblað þyrfti að nota á mig til að ég taki mark á því?</p>

Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

**Að ögra hugsunum með samkennd á tímum heimsfaraldurs**

<p><b>Aðstæður</b> Með hverjum varstu? Hvað varstu að gera? Hvar varstu? Hvenær gerðist það?</p>	<p><b>Tilfinningar og líkamleg einkenni</b> Hverju fannst þú fyrir? (Mat á styrkleika 0 - 100%)</p>	<p><b>Ósjálfráðar hugsanir</b> Hvað flaug í gegn um huga þinn? (Hugsanir, hugarmyndir eða minningar)</p>	<p><b>Viðbrögð sem einkennast af samkennd</b> Hvernig er hægt að bregðast við þessum neikvæðu hugsunum með raunverulegri samkennd í elgin garði?</p>
		<p>Ef þú hafðir hugarmynd eða minningu, hvaða þýðingu hafði hún fyrir þig?</p>	<p>Reyndu að bregðast við með því að sýna þér samkenndi; með vísu, styrk, hjú, góðvild og án ósanngjarnrar gagnrýni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvað myndi besti vinur minn segja við mig?</li> <li>• Hvað myndi einhver sem virkilega finnur til með mér segja við mig?</li> <li>• Hvaða raddblæ þyrfti að nota á mig til að ég taki mark á því?</li> </ul>

## Nokkur ráð að lokum

- **Lifðu reglulegu lífi.** Ef þú verð löngum tíma innan veggja heimilisins er mikilvægt að halda skipulagi; fara á fætur og í háttinn á sömu tímum dagsins, borða reglulegar máltíðir, hafa sig til og klæðast á morgnana. Stundaskrá er gagnleg til að koma skipulagi á daginn.
- **Andleg og líkamleg virkni.** Reyndu að sjá til þess að á skipulaginu séu athafnir sem halda bæði huga og líkama gangandi. Til dæmis má reyna að læra eitthvað nýtt á netnámskeiði eða ögra sjálfum sér með því að læra nýtt tungumál. Það er líka mikilvægt að hreyfa sig, t.d. með húsverkum í 30 mínútur eða æfingarmyndböndum á netinu.
- **Æfðu þakklæti.** Á óvissutímum getur þakklæti hjálpað þér við að upplifa gleði- og ánægjustundir. Að kvöldi dags er gott að taka sér tíma til að fara yfir það sem hefur verið þakkarvert yfir daginn. Reyndu að taka eftir nýjum hlutum daglega, t.d. "Ég er þakklát/ur fyrir að í hádeginu gat ég setið í garðinum í sólskini". Það má halda þakklætisdagbók eða setja miða í þakklætiskrukku. Hvettu annað heimilisfólk til að taka þátt í þessu með þér.
- **Taktu eftir og takmarkaðu áhyggjuvaka.** Eftir því sem atburðarásinni vindur fram getur okkur fundist eins og við þurfum stöðugt að fylgjast með fréttum og samfélagsmiðlum, jafnvel þó við tökum eftir að það auki áhyggjur og kvíða. Reyndu að taka eftir hvað veldur þér áhyggjum. Eykur það áhyggjur þínar að horfa á fréttir í meira en hálf tíma? Hvað með að skoða umræður á samfélagsmiðlum á klukkutíma fresti? Reyndu að takmarka tímann sem þú útsetur þig fyrir kvíðavekjandi hlutum. Það má ákveða hvaða fréttatíma á að hlusta á eða hversu lengi maður dvelur á samfélagsmiðlum.
- **Reiddu þig á áreiðanlega fréttamiðla.** Það getur líka hjálpað að taka eftir því hvaðan fréttirnar og upplýsingarnar koma. Farðu varlega og veldu áreiðanlega miðla. Landlæknisembættið miðlar áreiðanlegum upplýsingum hér: [www.covid.is](http://www.covid.is) og Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hér: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

---

### Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Icelandic

Translated title: Að takast á við áhyggjur og kvíða í heimsfaraldri

Translated by: Logi Úlfarsson, Aðalheiður Jónsdóttir, Arnfríður Kjartansdóttir, Einar Kristinsson,

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

### Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

### Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.