

Ábendingar til að takast á við einangrun vegna COVID-19

Takmarkandi ráðstafanir hinna ýmsu landa til að koma í veg fyrir útbreiðslu COVID-19, svo sem sjálfskipuð einangrun og félagsleg fjarlægð koma til með að breyta lífsháttum fólks í allan tíma. Hér eru nokkrar ábendingar til að hjálpa þér að takast á við einangrunina á sem bestan hátt.

Þægilegt umhverfi



Taktu þér tíma til að gera umhverfi þitt á heimilinu þægilegt og afslappandi, ekki aðeins efnislegt umhverfi þitt heldur einnig með hlutum sem hjálpa þér að slappa af, svo sem bókum, tónlist og öðru því sem hægt er að eyða tímanum í.

Settu upp heimaskrifstofu

Ef þú vinnur að heiman eða getur gert það skaltu afmarka vinnusvæði frá þeim stöðum sem þú notar í frjálsum tíma þínum.



Talaðu við lækinn

Læknirinn þinn gæti hafa lagt til breytingar á meðferðinni á þessum tíma. Þetta gæti valdið ruglingi og þú ferð að efast um nýju lækningaáætlunina þína.



Mundu að þetta er get til að tryggja heilbrigði þitt á þeim tíma sem þér finnst þú vera sérlega varnarlaus. Talaðu við lækinn til að fá stöðugar upplýsingar og að taka þátt í ákvörðunum og tímasetningu varðandi meðferð þína.

Reyndu að sýna jákvæðni!

Ef þú ert í jákvæðu skapi getur það dregið úr kvíða og þér finnst þú hafa meiri stjórn á þér. Reyndu að beina hugsunum frá verstu, hugsanlegu niðurstöðu eða einhverju sem gæti farið úrskeiðis. Farðu eftir öllum þessum ábendingum til að vera eins heilbrigð/ur og hægt er á þessum erfiða tíma.



Haltu þig við hefðbundna lífshætti



Ef þú heldur þig við hefðbundna lífshætti eins og hægt er eða tekur upp nýjan lífsmáta getur það hjálpað til að viðhalda heilbrigði og lífgleði.

Sjáðu til þess að þessi lífsmáti feli í sér heilsusamlegar lífsvenjur svo sem mataræði, svefn, líkamsrækt og frjálsan tíma.

Vertu ekki náttfötum allan daginn!



Þó þú sért heima hjá þér þarf það ekki að þýða að þú getir ekki byrjað hvern dag á sama hátt og áður.

Þessar ráðstafanir gætu auðveldað þér að finna betri tengsl við hefðbundnar venjur þínar og heiminn þarna úti og gæti gert þig jákvæðari og aukið afköst þín!

Hafðu samband við fjölskyldu og vini

Sjálfsseinangrun og félagsleg fjarlægð geta valdið einmanakennd og það er mikilvægt að átta sig á þessu þannig að þú finnst þú vera einangraður/einangruð og úr tengslum við venjulegt líf og heiminn þarna úti.

Það er góð leið til að hafa samband við þína nánustu að skipuleggja myndsímtöl, venjuleg símtöl og einnig með tölvupósti og skilaboðum.

