

STOPPAÐU OG HLUSTAÐU



Stoppaðu að gera það
sem þú ert að gera og
hlustaðu á hljóðin í
kringum þig. Hvaða hljóð
heyrir þú?

GÓÐUR ENDIR



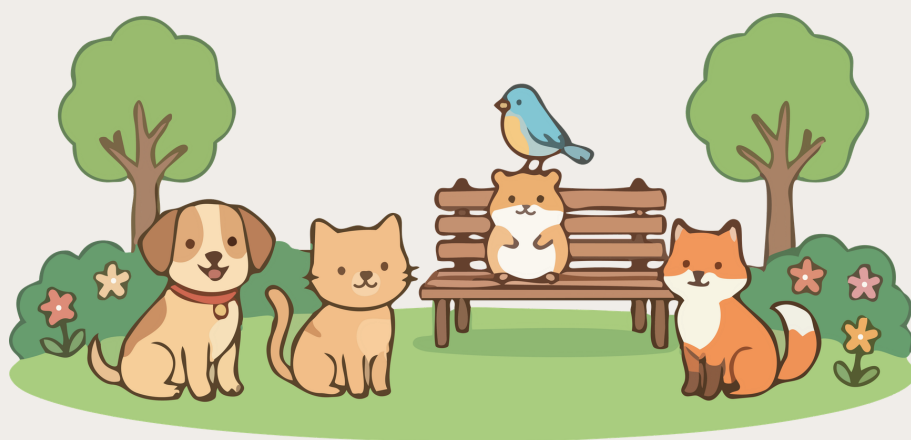
Oft þegar þú hefur áhyggjur þá hugsar þú um hversu slæmt allt getur orðið. Prufaðu í staðinn að segja sögu en hafðu endinn jákvæðan.

ANDAÐU



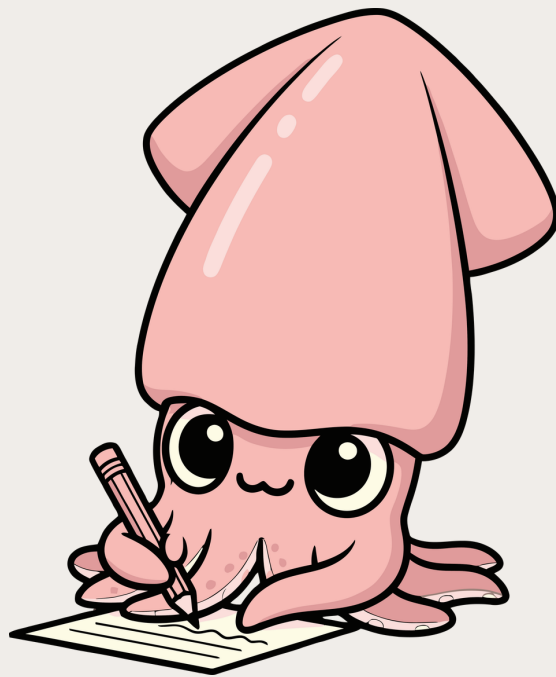
Dragðu djúpt inn andann nokkrum sinnum, alveg niður í maga. Andaðu inn á meðan þú telur upp að 4 í huganum, haltu andanum og teldu upp að 2, og andaðu út á meðan þú telur upp að 6

UPPÁHALDS STAÐUR



Hugsaðu um stað þar sem
þér líður vel, ert róleg/ur
og glöð/glaður. Hvernig
lítur þessi staður út?
Hvernig er lyktin þar? Hvað
heyrir þú þar? Hvernig
líður þér þegar þú ert þar?

ÁHYGGJUBÓK



Skrifaðu eða biddu
einhvern fullorðinn um að
skrifa fyrir þig hverju þú
hefur áhyggjur af. Hvað
þú gerir þegar þú hefur
áhyggjur og hvernig þú
losnar við áhyggjurnar.

TALA SAMAN



Ef þú ert hrædd/ur eða stressuð/aður, þá er stundum gott að tala um að það. Best er að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir. Prufaðu þetta og athugaðu hvort þér líður betur við það.

HUGSAÐU UM ÞAÐ



Ertu að hugsa um hvernig
eitthvað gæti farið illa?
Prufaðu að hugsa um hvernig
það gerist venjulega. Til
dæmis í staðinn fyrir að
hugsa "Ég er hrædd/ur um að
missa af strætó", hugsaðu þá
frekar "ég hef aldrei misst af
strætó".

HREYFING



Prufaðu að losa þig við kvíða með því að hreyfa kroppinn. Prufaðu til dæmis að dansa, gera æfingar eða hlaupa.

HLUSTAÐU Á TÓNLIST



Settu á uppáhalds
tónlistina þína. Reyndu að
hlusta eftir einhverju einu
hljóðfæri eins og trommum
eða gítar eða syngdu með.

GERÐU EITTHVAÐ SKEMMTILEGT



Gerðu eitthvað sem þér
þykir skemmtilegt. Til
dæmis spila spil, lesa bók,
lita eða horfa á kvikmynd.

GEFÐU KNÚS



Að gefa knús getur minnkað áhyggjur og kvíða. Þegar við knúsum einhvern sem okkur þykir vænt um sendir líkaminn okkar "gleðihormón" í heilann okkar og við verðum rólegri og líður betur.

NEFNDU 5 HLJÓÐ SEM ÞÚ HEYRIR



Reyndu að finna 5 hljóð sem
þú heyrir. Kannski heyrir
þú bíla keyra fyrir utan,
hund leika sér eða einhvern
að tala í næsta herbergi.
Hvaða heyrir þú?

NEFNDU 5 HLUTI SEM ÞÚ SÉRÐ



Reyndu að finna 5 hluti
sem þú sérð. Kannski
sérðu málverk á veggnum,
kisu úti eða fugl upp í tré.
Hvað sérðu?

KREISTU EITTHVAÐ



Stundum þegar við erum
kvíðin eða með áhyggjur er
gott að kreista eitthvað. Til
dæmis gæti verið gott að
knúsa koddan eða kreista
stressbolta.

GERÐU LISTA



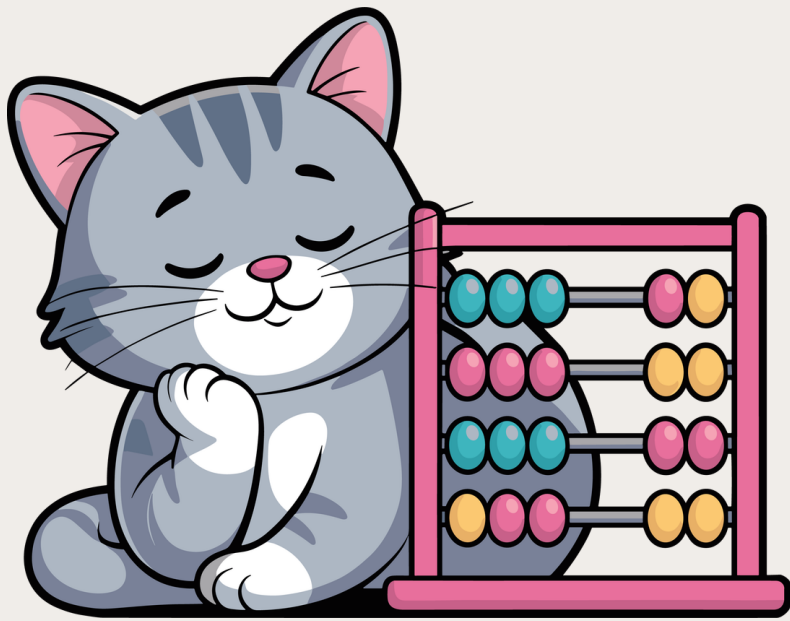
Þegar við erum stressuð
er gott að gera lista yfir
hluti sem ég get stjórnað.
Til dæmis "ég get stjórnað
hvað ég segi" eða "ég get
lært fyrir prófið"

HLÆÐU



Hlátur er besta meðalið
sem við eigum. Þegar
okkur líður illa er oft nóg
að gera eitthvað sem lætur
okkur hlæja eins og horfa á
fyndið vídeó eða gera
eitthvað skemmtilegt.

TELJA AFTURÁBAK



Þegar við erum föst í
áhyggjum er oft gott að
trufla hugann okkar og
telja afturábak hægt frá
0-10 eða lengra ef þú
getur.

TEIKNADU MYND



Þegar þú ert kvíðin/n eða með áhyggjur er stundum gott að teikna mynd af því sem þú ert að hugsa um.