

AÐ VERJA SIG OG VANDA Í ÓVISSU OG ÁLAGI – NOKKUR EINFÖLD RÁÐ TIL AÐ STYÐJA VIÐ GLEÐI OG VELLÍÐAN

Skrifstofa mannauðsmála, ágúst 2020
Hulda Dóra Styrmissdóttir

NOKKUR RÁÐ TIL AÐ PASSA VEL UPP Á SJÁLFA(N) SIG

- Njóta stuttrar hreyfingar dag hvern
- Leggja áherslu á góðan svefn
- Reyna að gera þrjú góðverk/sýna einhverjum góðvild þrisvar dag hvern
- Þakka fólki sem hefur haft jákvæð áhrif á líf þitt
- Reyna að umgangast helst fólk sem lætur þér líða vel
- Fara út í náttúruna á einhvern máta (amk. bara út í garð)
- Slökkva á snjallsímum og tölvum reglulega og njóta “tæknilausra” stunda
- Stunda (eitthvert form) hugleiðslu, íhugunar eða ígrundunar

Hvað ertu að gera nú þegar? Hverju viltu bæta inn í líf þitt?

EIN LEIÐ TIL AÐ AUKA VELLÍÐAN (Í VINNU/EINKALÍFI) ER AÐ SKRIFA Í DAGBÓK (3- 10 MÍN)

*Ánægja
Jákvæð endurgjöf
Heppni
Árangur
Þakklæti
Góðvild*

- 1) Hvað veitti þér ánægju? (Má alveg vera lítilfjörlegt)
- 2) Hvaða hrós eða jákvæða endurgjöf fékkstu?
- 3) Hvenær varstu hreinlega heppin(n) í dag?
- 4) Hvaða árangri náðirðu/hvað gerðir þú vel í dag? (Má alveg vera lítið)
- 5) Fyrir hvað varstu þakklát(ur) í dag?
- 6) Hvernig/hverjum sýndirðu góðvild í dag?
- Af hverju gera þetta?
 - Eykur gleði í lok dags; hjálpar þér að muna og horfa á ánægjulega hluti; að rifja upp og lesa seinna getur verið gott tæki til að færa ljós inn í erfiða tíma og stoppa neikvæðar hugsanir; að sýna öðrum góðvild gleður bæði þig og aðra.

AÐ PASSA UPP Á SAMSKIPTIN HJÁLPAR LÍKA TIL:

Í óvissu og álagi raskast samskipti, rétt eins og annað. Það er mannlegt að finna til streitu og fólk bregst við á ýmsan máta: hjá sumum styttist þráðurinn, sumir tala meira, aðrir þegja meira.

Það er eins og „bandvíddin“ sem við höfum til að taka inn og vinna með upplýsingar þrengist - eftirtektin getur minnkað, rökhugsunin riðlast og misskilningur í samskiptum aukist.

Samt er aldrei eins nauðsynlegt og einmitt í svona aðstæðum að halda faglegum samskiptum í jafnvægi og hafa í huga áherslur samskiptasáttmála spítalans, t.d. á viðmót og virðingu.

Ef þú finnur að það er farið að tagna á samskiptum í kringum þig getur verið gott að staldra við:

Hvað hjálpar þér að slaka aðeins á? Hefurðu t.d. stoppað, dregið andann rólega inn og rólega út nokkrum sinnum?

Hefurðu spurt sjálfa(n) þig og aðra um líðan? Að sýna sjálfum sér og öðrum góðvild og þakka fyrir það sem vel er gert er einfalt tæki til að draga úr álagsupplifun og styrkja samskiptin.