

Sjálfsumhyggja

Hvað er sjálfsumhyggja?

Sjálfsumhyggja þýðir að vera meðvituð um hvað við þurfum að gera til að bæta líkamlega, andlega og almenna líðan okkar. Birtingarmynd sjálfsumhyggju getur verið mjög fjölbreytileg, allt frá því að passa upp á að við fáum nægan svefn og yfir í að fá okkur ferskt loft í nokkrar mínútur. Hér á eftir verður farið yfir nokkrar leiðir til sjálfsumhyggju og hvernig þær geta verið hjálplegar.

Hvers vegna er sjálfsumhyggja mikilvæg?

Sjálfsumhyggja er sérstaklega mikilvæg þegar verið er að fara í gegnum þessi verkefni. Sú vinna getur reynst erfið, sérstaklega þegar einstaklingar upplifa kvíða og óvissu um framtíðina. Ef við pössum okkur að finna tíma til að huga að okkur sjálfum getur það stutt við að takast á þessar áskoranir á jákvæðan hátt.

Best er að þú upplifir öryggi, andlegt og líkamlegt, þegar farið er í gegnum verkefnin. Gott er að fá til liðs með sér fjölskyldumeðlim, vin eða traustan fagaðila. Þá er tækifæri til að ræða vangaveltur þínar og minni líkur á að upplifa einmanaleika.

Að iðka reglulega öndun, núvitund og góðvild í eigin garð getur hjálpað til að takast á við erfiðar tilfinningar, hugsanir og aðstæður.

Sjálfsumhyggja er stór þáttur í því að draga úr líkunum á ólöglegri og áhættuhegðun. Þegar fólki líður vel og er sátt er það mun ólíklegra til að brjóta af sér. Einstaklingar sem hafa brotið af sér hafa oft sagt að samband þeirra við sig sjálfa og aðra voru á slæmum stað. Ef hugað er að sjálfsumhyggju getur það hjálpað til við að sjá sig í jákvæðara ljósi og hvatt til jákvæðra og uppbyggjandi sambanda við aðra.

Líkamleg heilsa og vellíðan

Þegar við hugum vel að líkamlegri heilsu og vellíðan hjálpar það tilvið að líða betur andlega.

Spurðu þig eftirfarandi spurninga:

- Ertu að fá nægan svefn? (7–9 klukkustundir á nóttu er viðmiðið fyrir fullorðna)
- Ertu að borða næringarríkan mat og hlusta á líkamann þegar hann er svangur eða saddur?
- Ertu að stunda hreyfingu? (Landlæknir mælir með 30 mínútum daglega fyrir fullorðna)
- Ertu að huga almennt að heilsunni? (Til dæmis að fara til læknis ef þú finnur til eða taka lyf samkvæmt læknisráði)

Hvernig myndir þú meta líkamlega heilsu þína á skalanum 1–10?

Félagsleg heilsa

Við höfum öll ólíkar þarfir en tengsl við annað fólk skipta máli og geta stutt við að takast á við streitu, kvíða, dregið úr einmanaleika og hjálpað til við að hafa gaman.

Spurðu þig eftirfarandi spurninga:

- Gefur þú þér nægan tíma í að tengjast öðru fólki?
- Láta öll tengsl eða samskipti þér líða vel?
- Eru einhver tengsl eða samskipti sem láta þér ekki líða vel?

Hvernig myndir þú meta félagslega heilsu þína á skalanum 1–10?

Andleg heilsa

Hugsanir hafa áhrif á andlega líðan. Til að bæta andlega heilsu er mikilvægt að stunda virkni og áhugamál sem við höfum ánægju af og iðka jákvætt sjálfstal.

1) Spurðu þig eftirfarandi spurninga:

- Gefurðu þér nægan tíma í að gera eitthvað sem örvar þig andlega?
- Ertu í einhverri virkni sem hjálpa þér að líða vel andlega?
- Er sjálfstalið þitt almennt jákvætt eða neikvætt?

Hvernig myndir þú meta þennan þátt af andlegri heilsu á skalanum 1–10?

2) Mikilvægt er að lyfta andanum og öðlast styrk, hvort sem það er með hugleiðslu, göngutúr í náttúrunni, á trúarsamkomu eða að biðja.

Spurðu þig eftirfarandi spurninga:

- Ert þú í einhverri virkni sem veitir þér lífsfyllingu?
- Tekur þú þátt í einhverju sem hjálpar þér að finna fyrir tilgang, betri skilningi eða tengingu?

Hvernig myndir þú meta þennan þátt á skalanum 1-10?

3) Það er mikilvægt að taka eftir, viðurkenna og tjá tilfinningar okkar reglulega. Það hjálpar okkur að skilja okkur betur.

Spurðu þig eftirfarandi spurninga:

- Getur þú deilt tilfinningum þínum með öðrum?
- Býrð þú yfir jákvæðum bjargráðum til að takast á við erfiðar tilfinningar, líkt og kvíða og lágt sjálfsmat?
- Ert þú í einhverjum tómstundum eða afþreyingu sem endurnærir þig?

Hvernig myndir þú meta þennan þátt á skalanum 1–10?

Taktu saman stigin þín fyrir alla fimm parta sjálfsumhyggju hér að ofan.

- **0–10:** Þetta bendir til þess að sjálfsumhyggja hefur ekki verið þér ofarlega í huga. Góð byrjun væri að huga að hollu mataræði, daglegri hreyfingu (til dæmis 10 mínútna göngutúr) og góðri svefnrúttínu.
- **11–30:** Þú virðist huga að einhverju leyti að sjálfsumhyggju sem væri þó hægt að bæta. Góð byrjun væri að sjá mikilvægi þess að iðka sjálfsumhyggju og vinna að því að koma því inn í daglega rúttínu.
- **31–40:** Þú ert líklega meðvitað að huga að sjálfsumhyggju í daglegu lífi. Mögulega er einn þáttur sem hefur lægri stig og þá væri gott að veita því athygli.
- **41–50:** Sjálfsumhyggja er þér greinilega mikilvæg og eitthvað sem þú meðvitað veitir athygli. Haltu áfram að forgangsraða henni. Þú getur lesið um leiðir til

sjálfsumhyggju hér fyrir neðan til að sjá hvort það er eitthvað sem þú gætir bætt við það sem þú ert nú þegar að gera.

Setja markmið

Sumar aðferðir sjálfsumhyggju eru einfaldar og auðvelt að iðka daglega. Aðrar þurfa meiri tíma og æfingu en eru þess virði að láta á reyna.

Það getur verið hjálplegt að útbúa plan sem miðar út frá þínum þörfum. Veltu því fyrir þér hvað er í gangi í lífi þínu og á hvaða sviði þú gætir bætt við sjálfsumhyggju. Stigin sem þú gafst þér hér að ofan geta aðstoðað þig við að útbúa planið.

Notaðu töfluna til að setja þér markmið til að bæta sjálfsumhyggju. Þú þarft ekki að setja þér markmið á öllum sviðum, sérstaklega ekki í þeim þáttum þar sem þú skoraðir hátt.

Svið lífsins	Markmið
Líkamleg heilsa	<ul style="list-style-type: none">• Engin tölva klukkustund fyrir svefn• Góð svefnrútína• Stutt ganga daglega
Félagsleg heilsa	<ul style="list-style-type: none">• Hringja vikulega í vin• Sækja hópastarf og kynnast nýju fólki
Andleg heilsa (1)	<ul style="list-style-type: none">• Skrifa 5 hluti sem þér líkar við þig• Fara í slakandi bað• Segja nei við því sem þig langar ekki að gera
Andleg heilsa (2)	<ul style="list-style-type: none">• Hugleiða í 10 mínútur á dag• Hlusta á slökunaræfingu fyrir svefninn
Andleg heilsa (3)	<ul style="list-style-type: none">• Ræða líðan þína við einstakling sem þú treystir• Halda dagbók

Leiðir til sjálfsmyndgju

Til eru margar leiðir sem hjálpa til við að takast á við kvíða, streitu og vanlíðan. Hér eru dæmi um slíkar leiðir og leiðbeiningar. Gott er að gefa sér tíma í að prófa sig áfram og finna hvað virkar fyrir hvern og einn.

Öndunaræfingar

Öndunaræfingar hjálpa við að staðsetja okkur í núinu og ná aftur tökum á líkamanum þegar þyrmir yfir okkur. Þetta getur hjálpað til við að ná hjartslættinum niður og dregið úr líkamlegum einkennum kvíða. Öndunaræfingar nýtast best ef þær eru iðkaðar reglulega, til dæmis daglega.

Öndunaræfing 1 – að hægja á andardrættinum

Hægt er að gera þessa æfingu bæði sitjandi eða standandi. Ef æfingin er gerð sitjandi ættu hendur að vera á stólörmunum. Andardrátturinn ætti að flæða eins langt niður í maga og hægt er, án þess að vera þvingaður.

- Andaðu inn um nefið og út um munninn.
- Andaðu rólega og reglulega. Sumum þykir gott að telja rólega frá einum upp í fimm. Ekki er víst að maður nái upp í fimm til að byrja með.
- Án þess að stoppa eða halda inni andanum, leyfðu andardrættinum að flæða út rólega og þú getur talið aftur frá einum upp í fimm ef þér finnst það hjálplegt.
- Endurtaktu í 3–5 mínútur.

Öndunaræfing 2 – magaöndun

Magaöndun er tiltölulega einföld og mjög slakandi. Þessa æfingu er hægt að grípa í hvar sem er og hvenær sem er.

- Sestu eða leggstu í þægilega stöðu.
- Leggðu aðra höndina á magann, rétt neðan við rifbeinin og hina höndina á brjóstakassann.

- Dragðu djúpt andann inn um nefið og láttu magann ýta höndinni upp. Brjóstkassinn ætti ekki að hreyfast.
- Andaði út um samanbitnar varir líkt og þú værir að flauta. Finndu höndina á maganum síga aftur niður og notaðu hana til að ýta öllu loftinu út.
- Gerðu þessa æfingu 3–10 sinnum. Taktu góðan tíma í hverja öndun.
- Veittu því athygli hvernig þér líður eftir þessa æfingu.

Öndunaræfing 3 – rísandi öndun (e. roll breathing)

Þessi æfing hjálpar við fulla nýtingu lungnanna og að einblína á takt öndunarinnar. Þessa æfingu er hægt að gera í hvaða stellingu sem er. Hins vegar gæti verið gott að liggja á bakinu með beygð hné á meðan verið er að læra æfinguna.

- Leggðu vinstri höndina á magann og hægri höndina á brjóstkassann. Taktu eftir því hvernig hendurnar hreyfast meðan þú andar.
- Æfðu þig í að fylla upp í neðri hluta lungnanna með því að anda þannig að maginn (vinstri höndin) færast upp þegar þú dregur inn andann og brjóstkassinn (hægri höndin) helst kyrr. Andaðu alltaf inn um nefið og út um munninn. Endurtaktu 8–10 sinnum.
- Þegar þú hefur endurtekið öndunina í 8–10 skipti bættu við næsta skrefi: andaðu fyrst inn og fylltu neðri hluta lungnanna og andaðu svo áfram upp í brjóstkassann. Andaðu rólega og reglulega. Þegar þú gerir þetta lyftist hægri höndin og vinstri höndin fellur lítillega þegar maginn sígur.
- Þegar þú andar rólega út um munninn gerðu það með lágværu hljóði. Taktu eftir spennunni við útöndun sem líður úr líkamanum eftir því sem þú verður slakari.
- Æfðu öndunina inn og út í 3–5 mínútur. Veittu því athygli að hreyfing magans og brjóstkassans er eins og rísandi öldur.
- Veittu því athygli hvernig þér líður eftir þessa æfingu.

Að kjarna sig

Þessum æfingum er ætlað að aðstoða við að komast aftur í núið og ná tilfinningalegu jafnvægi. Þær geta verið sérstaklega hjálplegar þegar við erum áhyggjufull og upplifum

kvíða. Þær geta aðstoðað við að beina hugsunum frá þungbærum minningum, endurliti og erfiðum tilfinningum.

Æfingar til að kjarna sig eru ekki alltaf auðveldar og það tekur tíma að tileinka sér þær svo að þær virki. Gefðu þessu tækifæri og þolinmæði. Það er mikilvægt að grípa í þessar æfingar eins fljótt og þú getur þegar þú finnur fyrir breytingu í líðan – þær eru einnig hjálplegar til að iðka almennt, hvort sem þú upplifir óþægindi eða ekki.

Kjarnaæfing 1

Taktu eftir 5 hlutum sem þú sérð í kringum þig; 4 hlutum sem þú getur snert; 3 hlutum sem þú heyrir í; 2 hlutum sem þú finnur lykt af og 1 hlut sem þú getur bragðað á.

Markmið þessarar æfingar er að veita umhverfinu athygli og draga athyglinni frá innri líðan; kvíða, áhyggjum og vanlíðan.

Kjarnaæfing 2

Veldu einn eða tvo flokka eins og: borgir, hundategund eða ísbragðtegundir, og listaðu upp eins marga hluti innan flokksins sem þér dettur í hug. Einnig er hægt að reyna að fara með stafrófið í öfugri röð.

Markmið þessarar æfingar er að sama skapi að færa athyglina frá óþægindunum sem þú ert að upplifa.

Kjarnaæfing 3

Þessi æfing snýst um líkamsskönnun. Hægt er að gera hana bæði sitjandi og standandi. Veittu hverjum líkamspart athygli og hvernig þér líður á þeim stað. Veittu þessu eftirtekt án þess að vera dæmandi – ef þú tekur til dæmis eftir spennu í brjóstkassanum, ekki fara að velta því fyrir þér hvers vegna það gæti verið. Í stað þess, taktu eftir og haltu svo áfram að skanna næsta líkamspart. Ef það hjálpar þér að einbeita þér betur að æfingunni að vera með lokuð augu, gerðu það.

Núvitund

Núvitund getur verið góð leið til að vera meðvituð um hvar við erum, hvað við erum að gera og hvernig við getum verið til staðar í augnablikinu. Núvitund getur hjálpað í aðstæðum þar sem okkur líður ruglingslega og þyrmir yfir okkur, til að mynda í vinnu eða í persónulega lífinu. Hún getur líka hjálpað þegar við þurfum á sjálfsumhyggju að halda til að viðhalda andlegri vellíðan. Sumum finnst gagnlegt að gera núvitundaræfingar hluta af daglegri rútinu, þó ekki nema sé í nokkrar mínútur.

Hvernig iðka á núvitund

- Þú getur stuðst við núvitundarsnjallforrit eða myndbönd. Prófaður leitarorðin „mindfulness“, „núvitund“ eða „guided meditation“ á netinu.
- Öndunaræfingar beina athyglinni að andardrættinum og hvernig hver inn- og útöndun hefur áhrif á líkamann og líðan okkar.
- Hugleiðsla er að sitja í kyrrð og frá öllu áreiti, einblína á hugsanir og skynjun sem þú upplifir, hljóðin í kringum þig og umhverfið. Ef hugurinn reikar beinum við honum aftur að æfingunni.

Hér eru nokkur snjallforrit og núvitundaræfingar sem þú getur skoðað:

- [Headspace](#)
- [Happapp](#)
- <https://doktor.frettabladid.is/grein/nuvitund>
- <https://www.nuvitundarsetrid.is/hlekkir>

Að nota aðferðir sjálfsumhyggju

Nú hefur þú velt fyrir þér og vonandi æft einhverjar af ofangreindum leiðum til sjálfsumhyggju. Hverju gætir þú bætt við þína áætlun um sjálfsumhyggju? Þú getur líka bætt við upphaflegu töfluna að ofan.

Svið lífsins	Markmið
Líkamleg heilsa	
Félagsleg heilsa	
Andleg heilsa	
Aðferðir til að iðka sjálfsumhyggju	
Nytsamleg úrræði	

Til umhugsunar

- Hvernig hefur skilningur þinn á sjálfsumhyggju breyst eftir að þú fórst í gegnum þetta verkefni?
- Hefur þetta verkefni hvatt þig til þess að skoða frekar leiðir til sjálfsumhyggju?
- Hversu skuldbundinn ertu áætlun þinni um sjálfsumhyggju?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefnið eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is.