

# Tímastjórnun

Ein leið til að draga úr álagi er að skipuleggja tímann sinn vel. Margir leggja áherslu á að forgangsraða því sem er mikilvægt og forðast svokallaða tímaþjófna en það eru oft hlutir sem taka mikinn tíma en skilja lítið eftir sig. Ein leið til að kortleggja tímann sinn og forgangsraða er að flokka hluti í fjóra hópa. Prófaðu að horfa yfir síðustu viku og flokka það sem þú gerðir út frá eftirfarandi skapalóni.

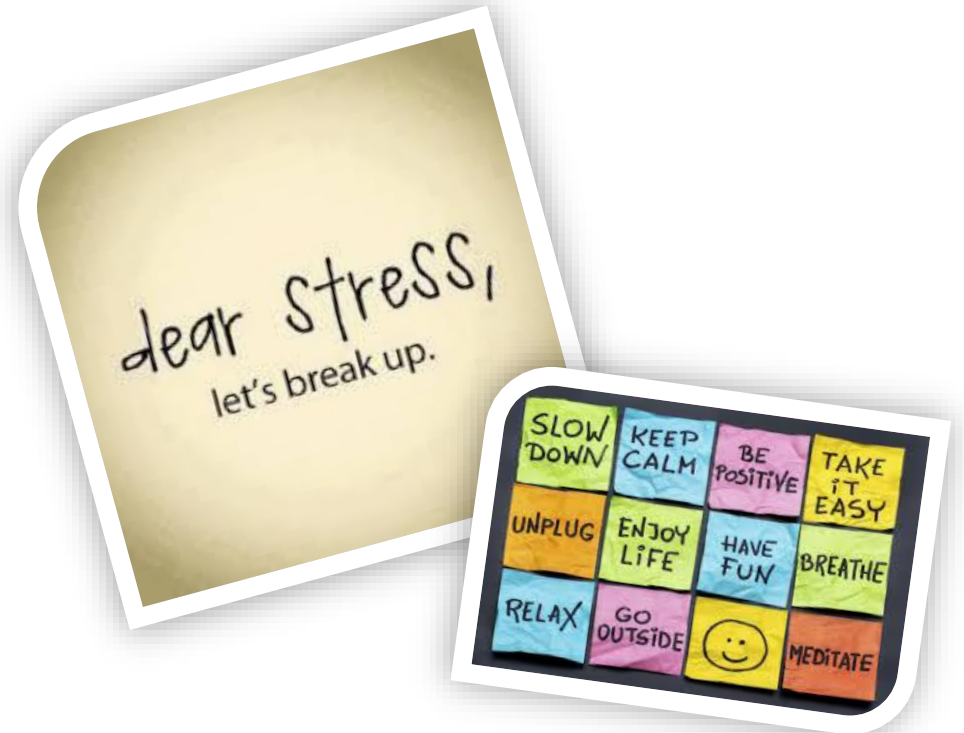
|                | Áriðandi  | Ekki áriðandi   |
|----------------|---|---|
| Mikilvægt      | <p>Mikilvægt er að gera þessa hluti strax.</p> <p><b>1.</b></p> <p>Eitthvað sem skiptir þig miklu máli, eitthvað sem þú ert búinn að taka að þér og er aðkallandi.</p>                      | <p>Gerðu þetta seinna en ákveddu hvenær þú ætlar að gera þessa hluti</p> <p><b>2.</b></p> <p>Það sem þarf að gera en það liggur ekki á því í augnablikinu, ákveddu hvenær þú ætlar að gera þessa hluti.</p> |
| Ekki mikilvægt | <p>Reyndu að sinna þessum hlutum fljótt en ekki láta þá taka of mikinn tíma frá þér ?</p> <p><b>3.</b></p> <p>Dæmi um þetta er að svara tölvupóstum/skilaboðum, sækja eða skila hlutum.</p> | <p>Ekki leggja áherslu á þessa hluti, reyndu að minnka þann tíma sem þú notar í þessa hluti.</p> <p><b>4.</b></p> <p>Tímabreyting, eitthvað sem ekki þarf að gera og skilur lítið eftir sig.</p>            |

Fræðslubæklingur um streitu með fleiri æfingum:

<http://www.ru.is/media/almennt/Streita.pdf>

Bóas Valdórsson 2017

## MIKIÐ ÁLAG - HVAÐ GET ÉG GERT? -



Í þessum bæklingi eru kynnt verkefni og leiðir sem geta aðstoðað þig við að leggja mat á helstu álagspættina í þínu lífi, kortleggja áhrif þeirra á þitt daglega líf og velta því upp hvaða leiðir gagnast þér best við að takast á við álag og áreiti hins daglega lífs með uppbyggilegum hætti.

Gott er að hafa í huga að þegar við ætlum að breyta til í lífinu eða lífstíl þá hefur það reynst mörgum vel að setja sér **skýr markmið**, leggja áherslu á **eitt í einu** og taka lítil en **skýr skref í átt að því markmiði sem stefnt er að**.

Öll verðum við fyrir álagi í lífinu. Þess vegna þurfum að læra að takast á við álag með uppbyggilegum hætti og draga úr óæskilegum áhrifum þess.

Álag getur verið tímabundið eins og prófatörn eða viðvarandi eins og krefjandi aðstæður heima fyrir. Einnig getur álag verið breytilegt svo sem krefjandi samskipti í vinnuhópnum eða í tengslum við ýmsar breytingar. Álag getur líka falist í því að vera að gera marga hluti á sama tíma eða að komast ekki yfir að ljúka þeim verkefnum sem maður hefur tekið að sér.

Mikilvægt er að hafa í huga að aðstæður í lífinu okkar hafa alltaf einhver áhrif á það hvernig okkur líður og að tilfinningasveiflur eru eðlilegur hluti af lífi okkar allra.

### Aðstæður í umhverfinu mínu

t.d. breytingar, álagstímar, erfiðleikar, stórir áfangar, ný verkefni, kynnst nýju fólki o.s.frv.



### Hvaða þættir valda álagi og streitu hjá þér?

#### Líkami

Þegar þú ert undir álagi finnur þú fyrir breytingum í líkamanum?

#### Hugsun

Hvað hugsar þú um þegar þú ert undir miklu álagi?

#### Hegðun

Hvað gerir þú þegar þú ert undir miklu álagi – hvernig bregstu við?

**Mikilvægt er fyrir alla** að læra á það hvernig umhverfið hefur áhrif á það hvernig okkur líður. Æfingin skapar meistarann og þess vegna þurfum við að æfa það hvernig við viljum bregðast við streituvaldandi aðstæðum og álagi. Ýmsar leiðir hafa gagnast fólki og hér að neðan eru hugmyndir að leiðum sem geta nýst okkur þegar við erum að takast á við álag og krefjandi aðstæður.

## Fimm gagnlegar leiðir

- Öndun:** Það er mjög gagnlegt að venja sig á að fylgjast með eigin andardrætti. Með því að ná djúpri og góðri öndun getum við haft áhrif á streitustigið í líkamanum og aukið súrefnisflæði til allra vöðva.
- Slökun:** Gott getur verið að læra einfaldar slökunaræfingar sem hægt er að grípa til þegar þörf er á. Þægilegt er að byrja á stuttri æfingu þar sem við reynum að vera slök í öllum vöðvum líkamans. Oft er byrjað á því að koma sér fyrir í góðum stól í rólegu umhverfi. Byrja svo á því að slaka á í fótum og svo upp fótleggji. Því næst beina athyglinni að maga og baki og svo öxlum, háls og höfði. Sumum finnst líka góð slökun að fara í bað eða sund eða jafnvel í stuttan göngutúr.
- Hreyfing:** Mælt er með því að ung fólk og fullorðnir hreyfi sig markvisst í um 45-60 mínútur daglega að jafnaði. Regluleg hreyfing hefur margvísleg áhrif á það hvernig okkur líður og hjálpar okkur að takast á við streitufullar aðstæður og njóta hvíldar.
- Svefn:** Samkvæmt nýjustu rannsóknum þarf ungt fólk á aldrinum 14-25 ára að sofa um 7-10 tíma á hverri nóttu. Góður og reglulegur svefn eykur einbeitingu og úthald við krefjandi verkefni.
- Skipulagsbók:** Það hefur reynst mörgum vel að eiga skipulagsdagbók og skrá niður þau verkefni sem eru framundan til að fá góða yfirsýn yfir það sem er framundan. Með því er hægt að undirbúa sig í tíma og þannig draga úr því álagi sem fylgir því að gera hlutina á síðustu stundu undir miklu stressi.

Hvaða leiðir hafa nýst þér vel til að slaka á?

