

# Kennir tú tíni tekin um strongd?



Merkir tú viðhvørt, at eitt nú

- hjartað bankar harðari/skjótari?
- hábrøgd?
- summarfuglar í búkinum?
- sveitna, eitt nú í lógvunum?
- skelvan
- gerst bleik/ur
- turr/ur í munnum
- vil ofta pissa
- vøddarnir (ofta beinini) blíva sum gelé ella læsa seg

Tá hefur tú grøna tekin um strongd - kroppurin fær adrenalin, og tú hefur sum so einki at óttast.

Tú hefur møguliga eisini onnur grøna tekin? Hetta kanst tú kanna við at ímynda tær, hvussu tú hefur tað, tá okkurt er spennandi, skakandi ella ræðandi.

Góð ráð eru tá at merkja eftir, sansa, og kanska læra teg at slökkja fartelesfonina og telduna viðhvørt. Ver góð/ur við teg sjálva/n, og gev tær stundir at njóta umheimin, og ta vøkru náttúruna.



- er ófriður á tær, tað kann vera í kroppinum ella høvðinum ella bæði?
- kennir tú innaru møði?
- hefur tú styttri fjús?
- svevur tú ikki væl um náttina?
- situr gráturin uppi í hálsinum?
- innisluttað/ur (oftari mannfólk)
- møði
- innara mótvilja

Tá hefur tú gul tekin um strongd. Tá ert tú á markinum. Tað ber til at hava gul tekin eina stutta tíð, men ikki ov leingi. Júst sum tá tú ikki fekst steðgað fyri gulum í ferðsluni: Tað gekk hesaferð, men kanska ikki næstu ferð!

Tá ræður um hjá tær at seta ferðina niður og ansa betri eftir tær. Tak frí, og nýt fríløtur og vikuskifti til at koma fyri teg í.



Er tú t.d. farin at

- gloyma illa?
- er illsinni av álvara fari at gera vart við seg?
- svøvnurin út av lagi, har tú bert svevur lítt løtu og kanska vaknar við sveittabroti?
- er trongdin til okkurt stimulerandi økt munandi?  
*her verður hugsað um alkohol, rúsevni, kaffi, kola og annað søtt*
- er magin um at ganga fyri?
- kennir tú pínu ymsastaðni?
- hefur tú bert hug at vera fyri teg sjálv/an?
- fráverandi
- sjúkur sum migrena og eitt nú eksem versna
- menstratióin óreglulig, kanska horvin
- veruleikafjarð/ur, viðurkennur ikki egna strongd  
So er galið! Steðga beinanvegin. Útvega tær hjálpl. Set teg í samband við lækna, sálarfrøðing ella ein [Stress-Coach](#)