

Råd fra kommunepsykologen dersom du nå opplever økt uro og bekymring:

Når korona-pandemien nå kommer tettere på oss, er det mange som naturlig nok vil oppleve økt bekymring og uro. Mange opplever at kroppen går inn i en beredskapsmodus med økt aktivering, noe som gjør det vanskelig å slappe av. Enkelte får også vansker med søvnen. Vi blir mer på vakt og leter etter signaler på fare. Kanskje sjekker vi kroppen etter symptomer på korona, og ser for oss alvorlige konsekvenser for oss selv og våre nærmeste. Dette er helt normalt.

Økt uro og bekymring er ikke farlig i seg selv, og stressaktivering er også nødvendig for at vi tar forhåndsregler, holder avstand og følger anbefalinger fra myndighetene. Samtidig kan et for høyt og langvarig stressnivå være ubehagelig, og bekymringer kan ta for mye plass i hverdagen vår. Langvarig stressaktivering kan også medføre at vi tappes for energi, og kan gjøre oss mer mottakelig for sykdommer. Det er derfor viktig å ha noen strategier for å regulere ned stressaktiveringen i kroppen og få avkobling fra bekymringstanker.

Her følger noen konkrete råd for å håndtere den nye hverdagen:

1. Sett deg inn i myndighetenes anbefalinger

Den beste informasjon om koronaviruset finner du på helsenorge.no. Følg også informasjon på kommunens nettsider der det legges ut oppdaterte råd og tiltak for kommunens innbyggere. Vær kritisk til det du leser i andre nyhetskanaler og spesielt det som skrives på sosiale medier. Mange overdriver og forvrenger for å skape sensasjon, og en fjær kan fort bli til 10 høns.

2. Begrens tiden du følger nyheter om pandemien

Vi trenger å følge rådene til myndighetene, men vi trenger ikke å oppdatere oss på nyhetene hele tiden – det vil bare øke stress og engstelse. Sett av noen tidspunkt på dagen der du får med deg det viktigste, og sørg ellers for å koble av. Ikke sjekk nyheter de siste par timene før leggetid.

3. Fyll hodet med noe annet

Det er bra å holde seg opptatt med noe annet enn pandemien, som underholdning, spill, lek, lesing av bøker, podcast og hobbyer.

4. Bruk kroppen

Det enkleste og beste er i grunnen å være i en form for fysisk aktivitet. Gå gjerne en tur hver dag hvis du kan. Det demper kroppens og hodets uro, styrker deg og gjør det lettere å sovne på kvelden.

5. Gjør noe for andre

Hjelp andre med praktiske ting eller med å roe seg ned. Ved å være en trygg person for andre demper man også sin egen uro. I den spesielle situasjonen vi er oppi i nå må man selvsagt begrense kontakten med andre utenfor husstanden. En telefon kan også hjelpe, kanskje dette er tiden for å ringe en gammel venn?

6. Behold døgnrytmen

Stå opp tidlig, spis frokost, lunsj og middag på samme tidspunkt hver dag, gå i seng på samme tid. Rutiner skaper trygghet og forutsigbarhet, og forbygger konflikter.

7. Unngå å bruke alkohol eller andre rusmidler for å mestre situasjonen.

Alkohol påvirker nattesøvnen negativt og kan øke stressnivået og gjøre deg ekstra sårbar for uro. Nå er det også spesielt viktig å være trygge voksne dersom man omgås barn.

8. Vær raus mot deg selv og andre. Stress kan gjøre oss mer irritable og øke konfliktnivå i nære relasjoner. Forsøk å være den beste utgaven av deg selv. Vær raus mot deg selv og andre som «mister hodet», og legg godviljen til.

Kriser kan også være mulighet for å komme nærmere våre nærmeste, og gi mulighet for vekst og utvikling.

Her følger noen nyttige lenker hvis du ønsker mer info på området:

Artikkel om håndtering av bekymringer: https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2014/11/Hvordan_handtere_bekymringer.pdf

Boktips ift grubling og bekymring: https://www.ark.no/boker/Geir-Wigtil-Hvordan-gi-litt-mer-f-en-9788283302370?gclid=EAIaIQobChMI5I69lvGV7AIVQxV7Ch10zQ13EAYYA_iABEgKDY_D_BwE&gclid=aw.ds

Podcast: <https://podtail.com/no/podcast/gi-litt-mer-faen/>

Selvhjelpsprogram ift korona: <https://assistertselvhjelp.no/korona>