

## **Så hanterar du covid-19 oro och rädsla**

Oro och rädsla har följt i spåren av covid-19 utbrottet och framför allt osäkerheten är drabbande.

– Den ovisshet som covid-19 pandemin medför leder till någon form av oro för de allra flesta, även om graden av oro är individuell. Människor som tillhör en riskgrupp, barn och ungdomar, sjukvårdspersonal som ska ta hand om de som bär på viruset, och de som tidigare lider av oro eller nedstämdhet kan reagera kraftigare, säger Magdalena Wiik, Leg. Psykolog på Falck Healthcare.

Oro för sin egen och andras hälsa, oro för ekonomin, svårigheter att sova och att koncentrera sig, samt förändrade dygnsrytmer och matvanor är några av de symtom som kan uppstå.

### **Vad kan man då göra för att förhålla sig till och hantera sin oro?**

– Det vi behöver göra nu är att fokusera på att agera i enlighet med det som är viktigt och meningsfullt för oss som individer och i samhället, och att vi håller oss uppdaterade med information och följer de rekommendationer som ges. Samtidigt får vi inte glömma bort att fortsätta att leva ett liv med de rutiner vi fortfarande kan följa och känner igen och att vi gör saker som får oss att varva ner, känna samhörighet och släppa tankarna på pandemin, säger Magdalena Wiik.

### **Ta hand om det som är viktigt**

Att ta hand om sig själv, sin familj och sina vänner, eller andra medmänniskor, kan skapa trygghet och meningsfullhet. Ta hand om dig själv och fyll på med sådant som brukar få dig att må bra. Gosa med ditt husdjur om du har ett sådant. Var tillsammans med familjen och använd teknik om ni inte kan träffas. Prata med de du litar på om du känner dig orolig. Lyssna om någon känner sig orolig. Gör någon en tjänst, den personen blir tacksam och det tar fokus från din egen känsla av oro.

### **Begränsa nyhetsflödet**

Ta pauser i nyhetsflödet! Det är lätt hänt att man sitter med nyheterna på hela dagen för att hålla sig uppdaterad – men, det kan föda oro. Märker man att det ständiga nyhetsflödet skapar oro, så kan det vara dags att sätta gränser för sin nyhetskonsumention. Som alltid handlar det om balans. Vi behöver hålla oss informerade, men det är också viktigt att vara källkritiska och inte läsa allt som delas på nätet. En bra regel kan vara att man bestämmer sig för att läsa eller titta på nyheterna två eller tre gånger om dagen vid vissa fasta tider.

### **Bli uppmärksam och bryt oron med närvaro**

Att många arbetar hemifrån för att minska smittspridningen är bra. Men, ensamheten i hemmet kan också vara en utmaning. Den kan göra det lättare att fastna i oroliga tankegångar eller i nyhetsflödet. Då blir det lätt att falla in i oro över sin egen hälsa och börja leta efter symtom, eller att fastna i nyhetsflödet.

Här är det viktigt att göra det vi gör med närvaro, att inte arbeta och kolla nyhetsflödet samtidigt, utan att göra en sak i taget. Vare sig det handlar om att sitta i ett Teams-möte, äta middag med sitt barn eller faktiskt oroa sig en stund om man känner att man behöver det, för att sedan välja att släppa det och varva ned.

### **Ta tid att varva ner**

Det kan hjälpa att göra något annat för att skingra tankarna. Här får man försöka vara kreativ utifrån förutsättningarna. Träffa en vän och kanske gå en promenad, man får hålla avståndet men att gå en promenad utomhus kan vara ett sätt att bryta oron. Ha ett yogapass hemma eller ta en cykeltur. Se en serie. Vissa kanske tycker det känns bra att pyssla med något hemmaprojekt som går att ta upp, eller pyssel i trädgården.

### **Sätt rutiner vid hemarbete**

För de som arbetar hemma är det viktigt att sätta och hålla fast vid tydliga rutiner, att man har en arbetsdag med pauser, lunch och med en tydlig början och slut. I oroliga tider är det också viktigt att man håller fast vid sina grundrutiner för mat, sömn, rörelse och återhämtning. Om man känner sig orolig är det extra viktigt med rutinerna och att undvika alkohol.

### **Till dig som är förälder**

Ge tid till ditt barn och berätta om pandemin på den nivå som barnet kan ta in. Berätta för barnet att vi vuxna gör allt vi kan för att hantera detta och att barnet kan lita på det. Berätta för barnet om hur du hanterar din egen oro så att du kan vara en förebild. Begränsa nyhetsflödet om pandemin, för mycket information kan vara oroande också för dem. Om barnet inte är på förskola/skola försök upprätta hålla rutiner hemma. Var en förebild. Ta pauser, träna och sov ordentligt. Håll kontakten med vänner.