

Råd og anbefalinger fra Psykisk helse og rus:

Plutselig ble hverdagen til alle landets innbyggere helt annerledes. Vi har fått nye nasjonale råd og restriksjoner om hvordan vi skal forholde oss til smittefare og dette påvirker hverdagen til de fleste av oss. Mange har hjemmekontor, er i karantene eller blitt permittert på ubestemt tid. Barnehager er stengt og elever har hjemmeskole, mens pensjonister og eldre blir isolert for å begrense smitte og sykdomsutbrudd.

Vi mennesker reagerer ulikt på kriser og det er ingen reaksjoner som er feil. Det er naturlig å bli både engstelige og utrygg når man står i en så krevende situasjon slik vi nå gjør. Usikkerheten er ofte det verste. Men det finnes noen gode råd for hvordan vi kan forsøke å beholde roen i dagens krisesituasjon:

1. **Rutiner:** Lag deg gode rutiner i hjemmet. Spis gjerne måltider sammen i familien og gå igjennom dagens gjøremål på morgenen. Sett av faste tider til hjemmekontoret og hjemmeskolen, snakking, spilling og lek. Husk å ta pauser og ikke ha for høye krav til barna, eller deg selv, i denne situasjonen. Vi gjør alle så godt vi kan og det er godt nok. Dette er en situasjon som kan vare over tid og det er en trygghet å gjøre noe som er rutinepreget og kjent.
2. **Sosial kontakt:** Snakk med venner og familie via telefon eller nett. Det er viktig å opprettholde den sosiale kontakten med andre i denne situasjonen og det kan gjøres via Skype, FaceTime eller andre digitale plattformer. Sosial kontakt bidrar til trygghet, samhold og normalitet.
3. **Mosjon:** Hvis du ikke er syk eller sitter i karantene, kan du gjerne gå en tur ut i løpet av dagen; frisk luft og mosjon er godt for både hodet og kroppen. Hold 1-2 meters avstand til andre. Man kan også trene hjemme eller eventuelt dra på telttur i stua med barna. Vær kreativ 😊
4. **Nyheter:** Nyhetsbildet kan skape økte bekymringer og utrygghet og da er det klokt å skjerme seg. Sett av noen faste tider i løpet av dagen for å sjekke nyheter i stedet for å holde deg kontinuerlig oppdatert. Bruk anbefalte nettsider som nhi.no eller helsenorge.no om du vil vite status på koronasituasjonen i Norge. Vær kildekritisk og unngå ryktespredning på sosiale medier.
5. **Avslapping:** Finn en aktivitet du liker og som du slapper av med. Det kan være musikk, bøker, podcaster, tv-serier, tegning, maling, spill, hobbyer etc.
6. **Bekymringstid:** Det er naturlig at man blir urolig og ekstra bekymret når verden blir snudd på hodet. Hvis man tenker mye på dagens situasjon og engster seg for hvordan det kan bli fremover, kan det være smart å benytte seg av en strategi som regulerer disse

bekymringene ved å sette av tid til bekymringene. Det kan gjerne være 15-20 minutter til et fast klokkeslett. Utenom dette skal man forsøke å utsette bekymringene. Hvis en bekymring dukker opp utenom bekymringstiden, skal man rolig fortelle seg selv at man skal utsette denne tanken til bekymringstiden. Om man gjør dette ofte nok, vil det bli en automatisk tanke, og da vil man klare å styre bekymringene i større grad.

7. Kjedsomhet: Mange som er pålagt å være innendørs vil etter hvert kanskje begynne å kjede seg. Da er det viktig å minne seg selv på hvorfor man er hjemme og at dette er til det beste for fellesskapet. Det er på denne måten en kan bidra best mulig for å forhindre smittespredning.

8. Rus: Noen vil kanskje engste seg så mye at de begynner å drikke alkohol eller tar mer beroligende medisiner enn hva som er foreskrevet av lege. Dette anbefales ikke. Angsten øker når vi begynner med denne type «selvmedisinering» og det forverrer hverdagen og livskvaliteten. Ring heller en venn, familie, nabo eller en av de mange nasjonale hjelpetelefoner, deriblant rustelefonen 08588.

9. Fortsatt bekymret?: Ring en av de mange hjelpetelefonene (som også har chattetjeneste). Flere av disse har døgnåpent. For mer informasjon; sjekk denne linken:
<https://www.psykologforeningen.no/publikum/trenger-du-noen-aa-snakke-med>

10. Og til alle dere som har kontakt med barn; sjekk ut denne informasjonen om hvordan man kan snakke med barn om Korona-viruset og hvordan man kan få til en best mulig hverdag hjemme med barn i denne spesielle tiden:
<https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/>
https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/