

Stressreducerende tiltak

Psykologene Elin Fjerstad og Torkil Berge

Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken

Diakonhjemmet Sykehus

Koronaviruset gjør oss alle usikre og bekymret, enten det er for vår egen helse og helsen til de vi er glad i, eller for økonomien. Fremtiden føles usikker. Når følelsen av å ha kontroll er tatt ifra oss, er usikkerhet og angst høyst normale reaksjoner. Det er faktisk uvanlig mye vi ikke har kontroll på nå for tiden. Derfor trenger vi å ta kontroll over det som er mulig for oss å kontrollere, nemlig hva vi gjør i hverdagen vår og hva vi gir oppmerksomhet. Her kan du lese noen innspill om det.

Hold deg oppdatert på nyhetsbildet – men ikke la det ta overhånd

Nyhetsoppdateringer kan ta svært stor plass i hverdagen og bidra til bekymring og engstelse. Da blir det mindre plass til gjøremål som kan gi stimulans og energi i en vanskelig situasjon, og bekymringstankene kan ta overhånd. Prøv derfor så godt du kan å finne en balanse her. Ønsker du å holde deg oppdatert, bruk pålitelige kilder som nettsidene til Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet eller Helsenorge.

Lag struktur på dagen

Når vi må være hjemme stort sett hele døgnet er det ekstra viktig med gode rutiner. Rutiner og vaner gir oss trygghet og ro, og et fristed. Rutiner gir dagen rytme, form og forutsigbarhet. Prøv å opprettholde en normal døgnrytme, med fast tid til søvn, men også til måltider og andre aktiviteter. Finn gode måter å gjøre arbeidet ditt på om du jobber hjemmefra. Det er også fint å aktivisere seg gjennom hobbyer og andre aktiviteter som er meningsfulle for deg.

Sørg for daglige doser fysisk aktivitet og dagslys

Legg til rette for fysisk aktivitet. Turer i naturen og dagslys virker positivt inn på psyken og på søvnen. Hold avstand til andre, men se på dem og smil. Det øker sjansen for at du får et smil tilbake, og det trenger vi nå.

Oppretthold sosial kontakt

Lag faste avtaler om å holde kontakt med noen, enten det er familie, venner, medelever eller

kollegaer. Bruk gjerne kommunikasjonsmidler der du også ser ansiktet til de du snakker med, for eksempel internettbaserte samtaler via «FaceTime», Skype og andre sosiale medier. Dersom du er i karantene eller isolasjon, er denne kontakten spesielt viktig.

Hjelp kroppen til å roe seg ned

Når vi engster oss, aktiveres kroppens angstberedskap. Frykt og angst er naturlige følelser som har hjulpet oss mennesker til å overleve, ved å gjøre oss klare til å flykte eller kjempe. Til det formålet trenger kroppen økt blodtilførsel til armer og bein, hjertet slår fortere, pulsen øker og kroppen starter å produsere stresshormoner. Hvis angsten blir riktig sterk, kan vi få skjelvinger, hjertebank, rask pust og bli svimmel. Vi kan få urolig mage og bli tørr i munnen.

Dersom angstberedskapen varer ved, kan det bli slitsomt for kroppen din og deg. For å hjelpe kroppen din å roe seg, kan du ta et par dype mage-drag, for så å slippe pusten sakte ut igjen. Finn frem til en rolig pusterytme som fungerer for deg. Du kan også presse beina mot gulvet, strekke armene og nakken din, og riste på skuldrene. Aksepter dine reaksjoner, ikke flykt fra dem. Flytt samtidig oppmerksomheten din over på meningsfulle gjøremål her og nå som kan engasjere deg.

Vær en god støttespiller til deg selv

Når vi engster oss og blir redde sier vi ofte ting til oss selv som gjør oss enda reddere. For eksempel: «Tenk om noen av de jeg er glad i blir alvorlig syk». Det er ikke rart dersom du har slike tanker, for noen er det faktisk ikke bare tanker, men fakta. Samtidig ville du neppe formidlet det samme budskapet til de du står nær, for ikke å skremme dem. Du ville nok heller sagt fornuftige ting og formidlet omtanke. Når vi har det vanskelig, er det klokt å prøve å behandle oss selv på samme måte som vi ønsker å forholde oss til en god venn. Forsøk altså å være omsorgsfull mot deg selv. Det kan gjøre det lettere å komme gjennom vanskelige tider.

Sett rammer for bekymring

Koronaviruset er en rikholdig kilde til bekymring. Noen bekymringer kan vi gjøre noe med, mens andre har vi liten eller ingen innflytelse over. Det er en krevende balansegang for oss alle å skille mellom hva som fortjener bekymring og hva som ikke gjør det. Du kan øve deg på å være «møteleder i toppetasjen». Som en god møteleder lager du en dagsorden, prioriterer og inviterer de riktige personene (les tankene) til møtet. Du bestemmer hvem som får komme til orde, og hvem som må vente. Du holder styr på hvilke diskusjoner det til enhver tid er verdt å ta, og noen velger du å utsette til senere. Lettere sagt enn gjort, men likefullt nyttig å øve på.

Bekymringer trenger rammer. Det kan du gi dem ved å øve på å utsette bekymringene til et bestemt tidspunkt senere på dagen, altså gi dem en kontortid, for eksempel 20 minutter til en fast tid hver dag. I kontortiden er det fritt frem for bekymringer, men dukker de opp utenfor kontortiden, kan de vente. Minn deg selv på at akkurat nå er det bekymringstanken som plager deg, og ikke det tanken omhandler. Forhold deg til den som en plagsom «pop up»-reklame på nettet, ikke prøv å presse den vekk, men la deg ikke forstyrre og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

Dersom du blir holdt våken av bekymringstanker om natten, kan det være lurt å stå opp, gå inn i et annet rom og gjøre noe konkret der som kan bringe tankene over på andre ting. Et viktig tiltak ved søvnproblemer er nettopp at man ikke skal ligge våken i sengen med stressende bekymring, da blir soverommet forbundet med uro og våkenhet. Skriv heller ned noen stikkord om hva bekymringen dreier seg om i en bekymringsbok du for eksempel kan ha liggende i stuen. Så kan du slå opp i boken dagen etter og sjekke om det er noe som du vil velge å bruke tid og oppmerksomhet på.

Hvis du vil lese mer om håndtering av bekymringstanker og håndtering av søvnproblemer, anbefaler vi å gå inn på www.kognitiv.no

Gode tiltak for barn, unge og familier

Yngre og eldre barn kan ha ulike reaksjoner på situasjonen vi er i. Noen kan føle seg stresset, trist, redd, sint eller irritert, mens andre ikke har noen negative følelser. Noen får vondt i magen, hodet eller deler av kroppen, og man kan lure på om de er syke. Barn kan også være redde for at foreldre eller søsken er syke. Alle disse følelsene er vanlige. Og for de aller fleste vil disse reaksjonene gå over. Det kan likevel være krevende for hele familien når hverdagen endrer seg på denne måten.

Her følger noen innspill til hva du kan gjøre.

Snakk med barna

Barn trenger forståelig informasjon om situasjonen, og hva de selv kan gjøre. Det er viktig at barn får vite at de gjør en innsats for å forhindre at andre blir smittet ved at de nå ikke kan være med andre barn på samme måte som før. Gi dem gjerne de vanlige rådene, som å passe på håndvasken. Spør hva barna lurer på, og gi dem tydelige svar. Husk at barn gjerne får med seg mer enn du tror. Spør hva de har fått med seg av informasjon og nyheter, og svar på det de lurer på. Ikke vent på at de skal komme og spørre deg.

Trygghet smitter

Når du er trygg, blir barna trygge. Hvis du selv er utrygg kan det også hjelpe å sette ord på det og samtidig vise at utrygghet er vanlig, men ikke farlig, og at det hjelper å snakke med andre og gjøre hyggelige ting sammen når en er utrygg. Når barn er redde, trenger de trøst og omsorg. Skap trygghet ved å anerkjenne barnets følelser, og hjelp barnet å håndtere alle følelser. De kan trenge at vi som er voksne er litt ekstra tålmodige i denne fasen.

Hold på rutinene

Selv om barna ikke kan gå i barnehagen eller på skolen, er det lurt å ha faste aktiviteter hver dag – som å stå opp og legge seg til vanlig tid, være fysisk aktiv og gjøre skolearbeid. Sunne, regelmessige måltider, søvn og fysisk aktivitet senker stress i kroppen både hos barn og voksne. Leggerutiner kan forstyrres når barn er redde eller syke. Ha faste og trygge leggerutiner. Unngå at barna sitter for mye alene med telefon og nettbrett. Det er lurt å legge unna skjerm og telefon en time før leggetid. Det er vanlig at barn våkner i løpet av natten og kommer inn til foreldre. Det går over.

Sosial kontakt

Ha kontakt med venner og familie på sosiale medier og telefon. Det er både støttende, oppmuntrende og senker stress.

Gjør det som fungerer for dere

Gjør ting du og familien din liker å gjøre som å se film, lese bøker, høre på musikk eller lydbok. Mange barn liker å gjøre ting sammen som f.eks spille spill, lage mat sammen og å være ute i frisk luft sammen. Familietid kan være positivt, men respekter også at barn kan trenge tid alene. Det er også klokt at vi voksne passer på å ha skjermet tid slik at vi også ivaretar oss selv og får krefter i en krevende tid.