



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

Ett nätverk för dig som är intresserad av samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har tagit fram olika tips och förslag på länkar till hemsidor till hjälp för att kunna förebygga psykisk ohälsa med anledning av covid-19. Informationen uppdateras regelbundet.

Oro och ångest

Råd om vad man själv kan göra

Många känner oro just nu på grund av coronaviruset. Man kanske oroar sig för sin egen hälsa, för att någon annan ska bli sjuk eller för hur viruset ska påverka samhället. Det är förståeligt att man känner oro. Oro är inte farligt och kan vara hjälpsamt i lagom mängd. Däremot kan man behöva stöd om man oroar sig så mycket att man mår dåligt eller får svårt att hantera vardagen.

Nyheter i lagom mängd. Det är bra att hålla sig uppdaterad om det aktuella läget. Samtidigt kan man behöva begränsa tiden man ägnar åt nyheter och informationssökning, så att man inte oroar sig mer än nödvändigt.

Läs bara pålitliga källor, till exempel Folkhälsomyndigheten och 1177. På så vis undviker du spekulationer och obekräftad information som annars kan skapa onödig oro.

Du kan sätta upp rutiner för dig själv, till exempel att du tittar på en nyhetssändning per dag. Bestäm på förhand hur ofta du får läsa tidningen eller titta på nyhetssidor på internet. Sysselsätt dig med annat resten av tiden.

Rimliga skyddsåtgärder. Följ Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer för att undvika smittspridning av covid-19. Överdrivna skyddsåtgärder, till exempel att tvätta händerna flera gånger på rad, leder ofta till att oron blir värre på sikt. Om du kommer på dig själv med överdrivna skyddsåtgärder, försök att återgå till rådande rekommendationer.

Håll rutinerna. När man är orolig är det vanligt att man får mindre aptit eller svårare att sova. Samtidigt så har man lättare för att bli orolig om man känner sig trött, hungrig eller stressad. Därför är det viktigt att försöka att äta hälsosamt, hålla sovtiderna och att motionera regelbundet när man oroar sig. Du kan läsa mer om hälsosamma rutiner nedan.

Prata med någon. Det kan kännas bättre av att slippa vara ensam i sin oro. Prata med någon du känner dig bekväm med, till exempel en bekant eller en släkting, eller ring en stödlinje.

Att prata om sin oro är ofta skönt. Man bör samtidigt vara uppmärksam så att man inte fastnar i att bara prata om det man oroar sig för. När du pratar med andra, försök efter en stund att styra in samtalet på andra ämnen som låter dig tänka på annat än det som oroar dig.

Skilj på vad du kan och inte kan påverka. Skriv en lista på saker som du oroar dig över just nu. Vilka saker kan du påverka, och vilka ligger bortom din kontroll? Skriv ner de praktiska saker du kan göra för att förbättra situationen, och planera när du ska genomföra dem. Kommer du på dig själv med att oroa dig över saker som ligger utanför din kontroll, försök att avbryta oron.

Avbryt oron med en aktivitet. Om du kommer på dig själv med att oroa dig, stanna upp och fråga dig om tankarna du har just nu är hjälpsamma för dig. Om de inte är hjälpsamma, utan mest får dig att må dåligt, så kan du försöka att avbryta oron genom att fokusera på något annat. Det kan vara att ringa någon, ta en promenad eller att ta itu med en hushållssyssla.

Att vara sysslolös kan göra att man oroar sig mer, eftersom tankarna inte är upptagna med annat. Därför kan det hjälpa att hålla sig sysselsatt. Läs mer om meningsfull sysselsättning nedan.

Sök hjälp. Om oron är så stark och återkommande att du får svårt att fungera i vardagen så kan du behöva söka vård. Till exempel om du har haft svårt att sova under en längre period, inte kan koncentrera dig på viktiga uppgifter eller om oron gör att du mår mycket dåligt. Kontakta din vårdcentral eller ring 1177. Om du inte kan/vill gå ut så finns det vårdcentraler som erbjuder behandling över telefon eller dator.

Text: Siri Helle, psykolog

Social gemenskap

Råd om vad man själv kan göra

Att känna närhet och gemenskap är något de flesta behöver för att må bra. Utbrottet av covid-19 har gjort att det kan vara svårt att träffas och umgås som tidigare. Man kan därför behöva hitta nya sätt att hålla kontakten.

Håll kontakten. Försök att fortsätta hålla kontakten med personer som är viktiga för dig. Det kan vara över telefon, videosamtal eller sociala medier. Om du känner dig orolig över covid-19 så kan det kännas skönt att dela dina tankar med andra. Samtidigt kan det vara bra att få tänka på något annat, så testa gärna att byta samtalsämne efter en stund.

Prova nya umgängesformer. När man inte längre kan umgås som vanligt, så kan man behöva hitta nya umgängesformer. Man kan testa att ta en fika med grannen, men att båda sitter på behörigt avstånd från varandra. Om man är med i en bokcirkel så kan man testa att hålla den över telefon istället. Om du inte vet hur man gör för att till exempel ha ett videosamtal, be någon i din närhet att visa dig.

Uppmärksamma bemärkelsedagar. Försök att hitta nya sätt att uppmärksamma bemärkelsedagar, högtider och motsvarande. Man kan till exempel testa att umgås över videosamtal eller skicka brev/paket med posten. Det känns ofta mer speciellt om man gör en ansträngning och exempelvis klär upp sig inför samtalet, pyntar eller förbereder mat.

Hitta nya bekantskaper. Om du saknar personer att umgås med, så finns det flera saker man kan pröva för att hitta nya kontakter. Att volontärarbeta innebär ofta att man kommer in i ett socialt sammanhang. Många ideella organisationer söker just nu volontärer för till exempel språkträning och läxhjälp över internet. Man kan träffa likasinnade genom att gå med i grupper på sociala medier, för människor som delar samma intresse.

Ni som bor ihop. Personer som bor ihop kan ha mer tid tillsammans på grund av coronabrottet. Det kan påverka relationen och kanske leda till fler konflikter. Här kommer några råd för att ha det så bra ihop som möjligt:

- *Kom ihåg att det är tillfälligt.* Detta är en krävande tid för många, och det kan påverka både ens eget mående och hur man hanterar relationer. Det är förståeligt om man exempelvis har fler konflikter hemma. Kom ihåg att det inte alltid kommer att vara så här.
- *Gör överenskommelser.* Prata igenom hur det ska fungera hemma. Vilka rutiner ska ni ha om dagarna? Hur gör man om man vill vara själv en stund? Många relationer mår bra av att man har egentid ibland.
- *Regelbundna avstämningar.* Avsätt tid för att prata igenom hur det går. Diskutera vad ni gör som fungerar bra, som ni borde fortsätta göra. Försök att tillsammans hitta lösningar på eventuella problem; både hur de kan förebyggas och hur ni ska hantera om de uppstår. Gör gärna avstämningar regelbundet, så kan man fånga upp varandras behov innan det blir konflikter.
- *Planera en trevlig stund.* Planera in trevliga stunder tillsammans. Om ni inte har möjlighet att gå ut, se om ni kan hitta andra alternativ. Testa exempelvis att laga en extra fin middag hemma eller pröva en ny aktivitet tillsammans.
- *Om du är otrygg.* Om du inte känner dig trygg i hemmet, sök stöd hos en utomstående. Du ska inte behöva vara ensam i din situation. Om du kan, prata med någon du känner och har förtroende för.

Text: Siri Helle, psykolog

Du hittar bra information på www.uppdragpsyiskhalsa.se/verktyg-stod-och-metoder