

## Psykisk helse i "Koronatiden"

I disse dager er vi alle på flere måter rammet av Alvoret rundt Koronaviruset. Hverdagen vår er snudd på hodet og alle endringene har ført til en økning av opplevd stress. Vi reagerer kroppslig, følelsesmessig og tankemessig på dette stresset, og det virker inn på vår atferd. Når det er sagt, kan vi også merke at denne nye stressfulle hverdagen også presser oss til å ta i bruk vår kreativitet og våre tilpasningsevner, noe vi kanskje hadde glemt at vi hadde.

Vi må forholde oss til mange restriksjoner og tiltak, hvis vi skal lykkes med å bremse ned smittespredningen. Selv om disse tiltakene har en positiv intensjon og en viktig hensikt, har vi så å si alle følt på en redsel, uro, anspenthet og en usikkerhet rundt situasjonen. Noen av oss føler også sinne og irritabilitet på grunn av opplevelsen av å være innskrenket eller innestengt, mens enkelte andre som kanskje har traumatiske krigsopplevelser eller andre traumer i bagasjen kan oppleve at de gamle minnene nå på nytt vekkes til live.

### *Koronavirus, restriksjoner og tiltak mot smittespredning vekker vanskelige følelser*

Først og fremst må vi minne oss selv om at alle disse følelsene er en helt normal og forventet reaksjon i en slik situasjon. Spør du andre om hvordan de har det, vil du lett kunne kjenne deg igjen i deres svar. Når jeg spør meg selv om hvordan jeg har det akkurat nå mens jeg skriver denne teksten, kan jeg lett kjenne at intensiteten i følelsene varierer i tråd med hva jeg velger å fokusere på. Jeg kjenner en lettelse når jeg tenker at de vonde følelsene ikke er statiske, og at de kan endres alt ettersom jeg endrer mitt fokus. Jeg er faktisk en viktig faktor i det hele! For eksempel, hvis jeg tenker på antall døde og nysmittede, så kjenner at jeg presset i brystkassa øker, nesten sånn at jeg ikke får puste. Bekymringer og fortvilelse tar overhånd. Jeg begynner fort å tenke på om jeg har vasket meg på hendene, om sønnen min har vasket seg på hendene godt nok, osv. Men tenker jeg på alle de som blir friske, tenker jeg på familien min og vennene som jeg vet bryr seg om meg, og prøver jeg å komme på noen kreative ideer om hva jeg kan gjøre med min nye hverdag, da kjenner at trykket slipper tak og det blir lettere å puste igjen. Jeg smiler nå fordi plutselig tenkte jeg på bordtennisturneringen som vi hadde over kjøkkenbordet forleden dag, og det virtuelle kaffetreffet jeg hadde med venninnene mine nå nylig.

### *Vanskelige tider presser oss til problemløsning, utvikling og vekst*

Når alt stopper opp rundt oss, og vi etterhvert lykkes med å begynne å puste med magen, kan vi plutselig bli oppmerksomme på en annen verden. En verden som avhenger utelukkende av oss selv. Det er den verden som er *i* oss og *mellom* oss. Den indre verden av tanker, følelser, fantasier, fornemmelser og opplevelser. Vi kan kanskje ikke gjøre så mye med viruset, men vi kan gjøre ganske mye med vår indre verden. Vi

kan blant annet dele det indre med andre rundt oss. Vanligvis har vi ikke tid til å lytte til våre barn eller vår partner. Vi tar oss ikke tid til å lære noe nytt om dem. I denne nye hverdagen kan vi ta oss tid til å kjenne etter og reflektere over hvem vi er og hvilke behov vi har, både som enkeltpersoner og som partnere. Og skal vi komme nærmere oss selv og hverandre i situasjoner som denne, må vi klare oss gjennom angsten som i perioder overskygger vårt indre liv.

*Angst gjør ikke at vi kommer nærmere oss selv eller andre. Angst lukker oss.*

Angst og anspenhet er ikke farlig, men kan være svært ubehagelig. Vi kan kjenne det kroppslig, og vi kan kjenne det mentalt. Enkelt sagt kan man sidestille angst og redsel som to fenomener som har lignende kroppslige og mentale manifestasjoner. De "føles" likt, kan man forenklet si. Forskjellen ligger i at redsel som regel er knyttet til en reell ytre fare som mobiliserer handling, for eksempel flukt til sikkerhet. På den andre siden er angsten ofte knyttet til en indre fornemmelse av fare, uten at den reelle faren er foran oss. Uansett hvor man flykter, er angsten fortsatt inni en. Faren forventes å være i det ytre, men angsten aktiveres ofte av noe i det indre; en tanke eller en følelse, eller et samspill mellom disse to.

*Å mestre angst betyr å skape fred med sine vanskelige følelser, tanker og fantasier*

I tider som disse, der man lett kan tenke at "virus lurar bak ethvert hjørne" og at "livene våre kan bli alvorlig truet når som helst når vi er ute", da er det vanskelig å koble ut alle de automatiske angstresponsene uten at vi bevisst gjør noe med det. Det må jo sies at en dose med bekymringer er normalt å kjenne på i denne situasjonen, og ikke minst nødvendig å kjenne på for at vi skal kunne ta gode forholdsregler. Men opplever vi at bekymringene overvelder oss, at vi mister kontroll over alle de vonde tankene, at uroen fyller oss og vi mister nattesøvnen, eller kjenner på hjerteklapp og opplever at vi svetter, da kan det hende at angsten har tatt tak i oss mer enn det vi har godt av. I disse Koronatider er blandede og skiftende følelser med variasjoner av angst mer en regel enn unntaket for de fleste av oss.

Angsten virker inn på vår atferd. Tar panikken bolig i oss, kan det hende at vi hamstrer når vi shopper og at vi på den måten forsøker å gjenvinne en følelse av trygghet, mens vi innerst inne trues av et tap av kontroll. Det samme behovet for kontroll gjør at mange av oss bruker mye tid til å lete opp ny informasjon om Korona og den nyeste utviklingen av situasjonen. Det er paradoksalt at overdrevne forsøk på å gjenvinne kontroll, og dermed regulere ned angsten (som for eksempel ved å lese side opp og side ned om og om igjen i de samme nettavisene), kan faktisk føre til det motsatte, nemlig til en opprettholdelse og en mulig økning av angsten.

Overdreven grubling over bekymringer er i sin natur kontraproduktivt. Det bringer med seg mange uheldige konsekvenser. Grubling kan være et ubevisst forsøk på å unngå å

kjenne på de vanskelige underliggende følelsene i oss, og unngåelse av disse følelsene minker i sin tur våre kreative evner til tilpasning. Vi blir rett og slett mer forknytt når vi grubler. Det skal være greit å være redd, sint og trist for alt som skjer rundt oss. Gir vi disse følelsene rom, deler vi dem med andre, vil vi merke at det gjør godt. Deling og aksept av egne følelser kan minke grubling, og bringe oss nærmere våre ressurser.

### *Vi har en formidabel iboende evne til tilpasning*

Tenk at vi våkner og står opp hver dag uavhengig av situasjonen rundt oss. Noe i oss vil opp og frem. Like naturlig kan det da også å være å tenke på å ta neste skritt og finne aktiviteter som man kan fylle dagen men slik at livet igjen får et meningsfullt innhold og struktur.

Her kommer det noen eksempler på hva vi kan gjøre:

- Kjenn etter forskjellen mellom en reell fare og en innbilt fare. Innbilte skrekkscenarier og bekymringer for fremtiden, "tenk hvis...", gjør ikke nødvendigvis at det blir lettere å stå i situasjonen her og nå. Tvert imot, dette utmatt oss og lammer oss.

- Ta tak i den nye hverdagen og vær proaktiv. En så stor hverdagsendring som denne situasjonen har skapt for oss alle, kan gjøre oss passive, avventende og forvirrede. Følg rådene til Helsemyndigheter og skap deg en ny hverdag. Stå opp til samme tid, vær fysisk aktiv. Sitter du i karantene eller isolasjon, gjør øvelser hjemme. Spis sunt og pass på å få nok med søvn. Finn aktiviteter som gir deg overskudd.

- Hvis denne situasjonen minner deg om dine tidligere traumer, for eksempel krigsopplevelser (noe som slett ikke er uvanlig!), ikke røm fra dine følelser. Mange av oss kan oppleve at følelsene i situasjonen i dag minner om følelsene fra tidligere traumatiske opplevelser. Det er nyttig å kjenne etter og minne seg selv at situasjonen i dag ikke er den samme som den gang, selv om følelsene ligner. Det er slik vi blir bedre til tåle følelser. Alle kriser er en anledning til vekst! Opplever du likevel at angsten overvelder deg og gamle minner blir for plagsomme, finn noen å snakke med, eller oppsøk profesjonell hjelp.

- Husk at du bærer i deg krefter til å ta vare på deg selv. Du har evnen til å skape en ro i deg selv hvis du gir deg tid til å ta deg selv på alvor. Kjenn etter! Det er et bredt utvalg av aktiviteter som kan være til hjelp. Lese bøker som du over år har samlet på i bokhylla di, male, spille musikk eller lære deg å spille et instrument, skrive dagbok, meditere, drive med yoga, trene, lære et nytt språk, holde huset rent og sysselsette deg med daglig husholdning... Listen er lang og alle kan finne noe.

- Sosial støtte er uhyre viktig! Vi er sosiale vesener. Et av de sterkeste behovene våre, om ikke det sterkeste, er nettopp relasjonsbehovet. Vi trenger å tilhøre flokken. Negative

konsekvenser av isolasjon, karantene og for mye alenetid, kan motvirkes av online treff og bruk av nettportaler for videokommunikasjon. Bruk det virtuelle rommet til å ha jevnlig kontakt med familie og venner. Har du anledning til å følge opp kurs, undervisning og lignende via digitale kanaler, gjør det!

- Føler du på sinne eller irritabilitet som fører til at du havner i konflikter med familien, partneren, eller andre rundt deg, tenk gjennom hva dette sinnet kan handle om. Sinne er en nyttig følelse, som alle andre følelser, og det forteller oss ofte noe viktig. Det er den enkeltes ansvar å spørre seg selv og kjenne etter hva ens sinne bærer budskap om. Er det snakk om å ikke evne å tåle sin egen maktesløshet i situasjonen, eller er det vanskelig å romme usikkerhet? Kan sinnet være en reaksjon på en opplevd trussel? Forsøk å regulere ditt sinne på en konstruktiv måte! Prøv å finne et språk for maktesløshet, opplevd usikkerhet eller hva det nå måtte være. Unngå å gjøre om sinne til voldelige uttrykk. Gå deg en tur, snakk med noen, vask ansiktet ditt med kaldt vann... Bruk energien sinnet ditt gir deg til noe konstruktivt!

- Begrens å eksponere deg for negative nyheter i media! Det er ikke nødvendig å sjekke statistikken på antall døde og nysmittede fra minutt til minutt. For enhver negativ nyhet, les tre positive! Eller les noe helt annet. Hold deg oppdatert ved hjelp av troverdige nyhetskilder. Sett av tid en eller to ganger om dagen, for eksempel ved å følge med på Dagsrevyen og ved å få med deg de ukentlige pressekonferansene, og ikke så mye utenom. All viktig informasjon vil finne sin vei til deg!

- Selvmedfølelse, empati for deg selv og en vennskapelig indre dialog som du bør ha med deg selv er svært viktig! Dette er ikke tid for overdreven selvkritikk og strenghet mot deg selv, selv hvis du har gjort en feil. Øv på å forstå deg selv og vær din egen gode venn! Vær omtenkfull, myk og omsorgsfull mot deg selv. Klarer du ikke å hankes med en utfordring, synes du at noe er vanskelig, det gjør ingenting, forsøk igjen. Spør andre om hjelp. Alle trenger vi støtte. Evner vi å ta imot hjelp, bedrer vi vår egen mentale helse.

- Humor er viktig for å opprettholde en balanse mellom alvor og dine egne evner til å reagere konstruktivt og fattet. Humor gir oss en fin distanse til det hele, den skaper et indre rom hvor kreativitet og konstruktiv tenkning kan få et nytt liv. Humor kan også fungere som en ventil eller en sunn psykologisk forsvarsmekanisme mot alt det smertefulle vi står i.

- Har du overskudd av energi, kan det være svært givende å engasjere seg i frivillig hjelpearbeid. Det er mange der ute som trenger noen som kan handle for dem eller noen som kan hjelpe til med andre praktiske oppgaver. Å være til nytte for andre er en del av den grunnleggende følelsen av å være et menneske. Som allerede sagt, vi hører hjemme i relasjoner.

- Og husk, dette kommer også til å gå over!

Hvis dine reaksjoner er preget av en overdreven angst, intens redsel eller andre følelser som du ikke får bukt med, ta kontakt med folk som kan hjelpe. En nyttig oversikt over hjelpetelefoner og relevante nettsider finner du på:  
[www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder](http://www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder)

Ajla Terzić  
Psykolog  
Favne Psykologbistand