

# Stressmestring for deg som er i risikogruppen for koronaviruset

Psykologene Elin Fjerstad og Torkil Berge  
Diakonhjemmet Sykehus

De fleste som blir smittet av koronaviruset vil trolig få milde luftveissymptomer som vil gå over av seg selv. Noen vil få alvorligere sykdom med blant annet lungebetennelse og pustebesvær. Ifølge helsemyndighetene er grupper med risiko for alvorlig sykdom eldre personer og personer med sykdommer som for eksempel hjerte- og karsykdom, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk. Hvis du er en av dem, husk at de aller fleste vil greie seg bra selv om de blir smittet. Men risikoen for en mer alvorlig sykdomsutvikling er altså høyere. Det er ikke rart at det vekker bekymring både for deg og dine pårørende.

Koronaviruset gjør oss alle usikre, 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 da 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**

Sykdom og plager gir deg kanskje begrensninger, men prøv likevel å legge 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.

### **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 kroppen min ikke tåler å få koronasmitten». Det er ikke rart dersom du har slike tanker. 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.

### **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.

## 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.

Du kan lese mer om håndtering av bekymringstanker [her](#) og håndtering av søvnproblemer [her](#).