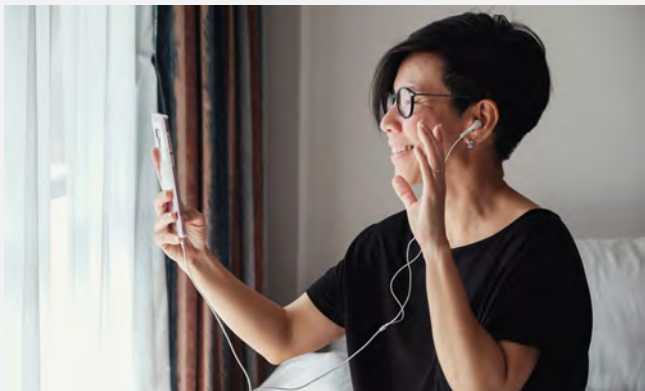




Livet i en verden med COVID-19

- en håndbog med gode råd
til en anderledes hverdag





Sådan kan du undgå konstant bekymring

- ▶ Tal med andre om noget andet end Corona
- ▶ Gør noget sjovt og hyggeligt
- ▶ Afsæt et bestemt tidspunkt hver dag til at give dine bekymringer opmærksomhed (og prøv at skyde dem fra dig resten af dagen)
- ▶ Nøjes med at tjekke nyheder én gang i døgnet

Forebyggelse er den bedste behandling

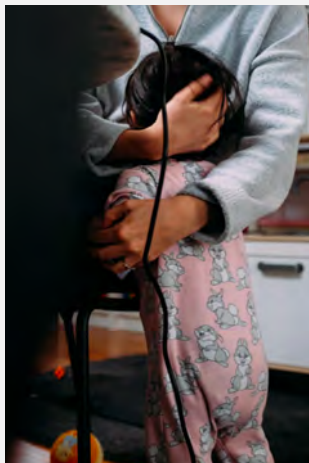
Det er helt naturligt, at du reagerer, når din verden bliver vendt på hovedet. At acceptere den ændrede situation tager tid. Endnu længere tid tager det at vænne sig til den. Du kan opleve:

- ▶ Frygt for at blive syg (eller at nogle i din nærmeste omgangskreds bliver det)
- ▶ Bekymringer om job og økonomi
- ▶ Angst for potentielle farer, du ikke har kontrol over
- ▶ Vrede, gråd, opfarethed, søvnbesvær, fortvivlelse

Tanker, reaktioner og følelser, der er helt naturlige. Som ikke er et tegn på, at du er ved at miste forstanden – selvom det nogle gange kan føles sådan.

Timer, dage og uger med bekymring kan tage modet og livskvaliteten fra enhver.

Det er vigtigt at tale om sine bekymringer. Men husk også at tale om andet.





Mennesker reagerer forskelligt

Din oplevelse af forandringerne afhænger af din livssituation. Fx om du bor alene eller sammen med andre. Om du, eller nære pårørende, er i risikogruppen for at blive alvorligt syg. Om du har mistet dit arbejde eller har ændrede arbejdsforhold. Og så videre.

Nogle bliver meget nervøse over hele situationen, og kan reagere med angst og vrede, hvis de oplever, at andre ikke tager situationen alvorligt. Mens andre derimod ikke føler nogen særlig bekymring, og derfor kan opleve, at omverdenen overreagerer. Alle typer reaktioner er naturlige. Ingen er rigtige, og ingen er forkerte.

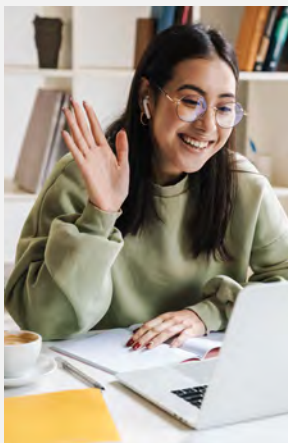
Når du bliver frustreret over andres reaktioner, så husk på, at **alle mennesker gør det bedste**, de kan ud fra deres situation og oplevelse af verden.

Fysisk afstand strider mod vores natur

Selvom vores reaktion er forskellig, er der en ting, som er fælles: Den fysiske afstand til andre strider grundlæggende mod vores sociale natur. Det er helt naturligt at opleve en række fysiske og psykiske symptomer i en periode med isolation eller meget begrænset social kontakt.

Naturlige reaktioner ved mangel af socialt nærvær er fx:

- ▶ Humørsvingninger
- ▶ Utryghed og uro
- ▶ Ensomhed og kedsomhed
- ▶ Frustration
- ▶ Depressive følelser og håbløshed
- ▶ Dovenskab
- ▶ Kropsspændinger og hovedpine
- ▶ Trykken for brystet



Disse reaktioner kan blive forstærket af, at det kan være svært at aflede tankerne, når man bare er i sit eget selskab. Derfor kan de blive ved med at myldre og resultere i en negativ spiral, der kommer ud af kontrol.

Hvis du oplever det, så mind dig selv om, at opretholdelse af fysisk afstand har et højere formål. Selvom det kan føles ensomt, så gør du noget vigtigt for fællesskabet, når du overholder retningslinjerne om at være sammen hver for sig.

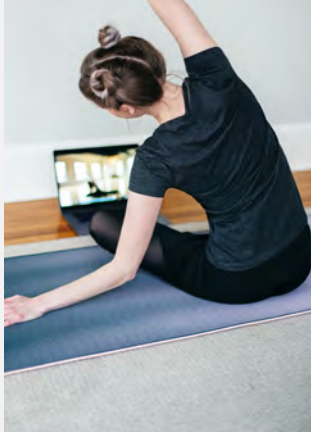
Tre konkrete og generelle råd

Midt i forvirringen og fortvivlelsen kan mange have svært ved at sætte ord på, hvad de egentlig har brug for. Her er tre anbefalinger om selvhjælp, der giver værdi for de fleste.

Oprethold social kontakt

Det er som regel rart at tale med andre om det, du oplever. Af stort og småt. Om Corona og andre ting. Brug derfor telefon, tablet og/eller computer til at være i kontakt med andre. Med familien. Med vennerne. Med kollegerne. Og med dem, du plejer at dyrke fritidsinteresser sammen med.

De fleste kan ved egen, familiens og venners hjælp komme gennem en svær tid på en god måde. Andre kan dog blive så hårdt ramt, at det kan være et godt, og nødvendigt, supplement at få særlig støtte fra



en fagperson, der har erfaring med at rådgive i sådanne situationer.

Rutiner, kost og motion

Vi mennesker har et vist behov for rytme i vores hverdag. Rutiner skaber tryghed og ro – og er for mange også en praktisk ramme om de sædvanlige aktiviteter.

Hvis du arbejder mere hjemmefra, så indfør en fast rutine, der adskiller arbejde og fritid. Pas også din dagsrytme i forhold til måltider og motion. Vær standhaftig, når lysten til små snacks melder sig oftere end sædvanligt. Og sørg for, at du både bruger musklerne og får

pulsen op, selvom du ikke kan dyrke den motion, du plejer. Med sund, regelmæssig kost og bevægelse har din krop og psyke bedre forudsætninger for at klare det pres, de store forandringer betyder.

Klap dig selv på skulderen

Det er en helt og aldeles usædvanlig situation, COVID-19 har sat os i, og det er normalt at føle sig træet og ukoncentreret. Forvent eller forlang derfor ikke af dig selv, at du skal kunne fungere ligeså effektivt og motiveret, som du plejer. Prøv at fokusere på de ting, du lykkes med i din nye hverdag. Og lad være

med at sammenligne dig selv med dem, der på sociale medier poster historier om, hvordan de bruger deres overskud af tid til at ordne loftet, huset, haven og bage kage med deres børn.



Har du brug for hjælp?

Alle reagerer på forandringer. Nogle mere end andre. Langt de fleste kommer godt igennem processen sammen med familie, venner og kolleger. Hos andre har forløbet, og den nye verden med COVID-19, bidt sig fast.

Hvis du oplever, at det er svært at fungere i den nye hverdag, så skal du søge hjælp. Og gerne så hurtigt som muligt. Fordi tidlig behandling betaler sig. Jo før, du får hjælp, jo bedre er mulighederne for at forebygge alvorlig og langvarig sygdom.



Følg myndighedernes anbefalinger

På sst.dk kan du altid læse de aktuelle anbefalinger. Fx om reaktion ved tegn på sygdom, regler for sociale sammenkomster, fysisk afstand, håndhygiejne plus retningslinjer for arbejdspladser, institutioner mv.

Her kan du få hjælp

Heldigvis har vi her i Danmark mulighed for at få hjælp. Både når vi har fysisk ondt, og når vi har ondt i den mentale livskvalitet. Uanset, om du har fysiske gener, psykiske gener – eller måske begge dele – så kan du:

- ▶ Få hjælp hos din praktiserende læge, som kan vurdere, hvilken hjælp, der er bedst for dig i din aktuelle situation.
- ▶ Benytte din sundhedsforsikring, hvis du eller din arbejdsplads har sådan en. Mange sundhedsforsikringer indeholder fx adgang til Falck Healthcares psykologiske krisehjælp, og vores korps af psykologer har under Corona-krisen opbygget stor erfaring i at yde hurtig og kvalificeret hjælp til mennesker, der har været særligt berørt af COVID-19.
- ▶ Kontakte en psykiatrisk skadestue på et hospital, hvis du meget akut har brug for hjælp.

Nogle finder også trøst, støtte og hjælp i at kontakte den lokale præst, en hjælpeorganisation eller grupper i lokalområdet, som tilbyder hjælp.



Sådan hjælper du...

Børn

Børn kan, ligesom voksne, blive påvirket af bekymringer og den ændrede hverdag. Husk, at børn lægger mærke til din måde at håndtere situationen på. Giv barnet tid og rum til at fortælle om sine tanker og følelser. Når du taler med barnet, så vær konkret og bliv ved emnet. Svar ærligt, og giv barnet tryk ved at sige, at du vil gøre alt, hvad du kan, for at skabe en god hverdag – dvs. blandt andet fast struktur med gøremål, pauser og leg.

Det kan være en god idé at se DR Ultra og læse Børneavisen med dine børn, for det er formidling i børnehøjde og kan give et godt, fælles udgangspunkt at tale ud fra.

Dine relationer

Ring jævnligt til dem, du kender, som bor alene, er ældre eller er isolerede. Lyt, når mennesker omkring

dig har behov for at tale om deres oplevelser, følelser og bekymringer. Fortæl, at du er parat til at støtte, men husk, at det ikke nødvendigvis





er dig, der kan – eller skal – løse deres udfordringer. Ofte er det at lytte den største hjælp.

Kolleger

Når du og dine kolleger vender tilbage på arbejde, kan det være, at I tager bekymringer, tanker og frustrationer med, fordi I konfronterer en hverdag med mange forandringer og mange ubekendte. Samtidig har I oplevet nedlukningen på forskellige måder.

- ▶ Vær ikke bange for at dele dine erfaringer og tale med dine kolleger og din leder om om, hvordan I kommer godt i gang igen.
- ▶ Det kan tage tid, før alle er tilbage på fuldt blus. Derfor er det vigtigt at hjælpe hinanden.

Tryghed i hverdagen

Med en sundhedssikring hos Falck kan du altid få kyndig hjælp og rådgivning af sygeplejersker, behandlere og læger. Læs mere på falck.dk

