



Gode råd til mental sundhed i coronakrisen

Pas på det mentale helbred i coronakrisen

Coronavirussen har lukket Danmark delvist ned og nu med en længere tidshorisont end hidtil antaget. Krisen har stor indvirkning på hele den danske befolkning – også på det mentale plan. Den skaber nemlig utryghed hos mange, fordi vi ikke er i kontrol i forhold til arbejde, privatliv, helbred og sygdom.

Her finder du PFA's råd til, hvordan du kan hjælpe dig selv til at holde fokus på en god og sund mental trivsel på trods af de store omvæltninger, du gennemgår i øjeblikket.

Mental balance

Vi bombarderes dagligt med fortællinger og bekymringer om, hvor katastrofale konsekvenser corona-krisen har eller kan få for vores fysiske helbred, sundhedsvæsenet, økonomien, jobsituationen og meget mere. Mange danskere mærker allerede konsekvenserne nu, og ja, det er meget alvorligt.

Det er klart, at sådan en situation også har kæmpe betydning for dit mentale helbred. Når man kigger på, hvilke risikofaktorer, der kan medvirke til at udløse stress, depression eller andre væsentlige mentale udfordringer, så er det ofte alvorlig sygdom, skilsmisse eller udfordringer i parforholdet, job-usikkerhed og økonomi. Og i denne tid er det sikkert de færreste, der ikke kan nikke genkendende til en af ovenstående udfordringer.

Pas på bekymringerne ikke styrer dig

Når vi bekymrer os, har det stor betydning for vores følelsesliv og vores måder at handle på. Tanker og følelser hænger tæt sammen, og når der kommer indtryk ind gennem sanserne, bliver de også påvirket af de følelsesmæssige impulser og processer, som foregår i os. Det vil sige, at vores følelser også påvirker det, vi oplever. Hvis man fx er nedtrykt, hvilket er helt naturligt i denne tid, kan man komme til at se alt med negative øjne, hvilket gør, at man bliver endnu mere trist, og så kan det være en rigtig svær tid at komme igennem. Derfor er det vigtigt, at vi gør vores bedste for at opretholde eller genskabe en god mental balance, hvor vi ikke lader vores bekymringer og de følelsesmæssige reaktioner overtage styringen af vores liv fuldstændigt, og hvor vi finder tidspunkter, hvor vores hjerner kan blive 'aflastet' lidt fra corona.

Hav et sundt 'alarmberedskab'

I perioder hvor vi er påvirket af forskellige stressfaktorer, er det uundgåeligt at vores 'alarmberedskab' er ekstra tændt. Vi mærker måske, at mængden af bekymringer og negative tanker om vores og andres helbred er øget betydeligt. Vi mærker måske også en intensivering af nogle fysiske symptomer såsom øget uro, hjertebanken, hovedpine eller energiforladthed. Hvis du kan genkende dette, så skal du være ekstra opmærksom på at arbejde med din mentale trivsel.

Når vi føler os pressede og stressede og måske endda bange, så har vi tendens til at overgeneralisere, fx "hvorfor sker der aldrig noget godt for mig", eller "det er altid min skyld, hvis noget går galt". Vi kan også af og til komme til at konkludere på baggrund af nogle del-elementer, fx "Min lønseddel kom ikke med posten her til morgen - det må betyde, at jeg er fyret".

Lignende eksempler er, at vi kan komme til at påtage os en større skyld for denne virus, end hvad der er realistisk: "Da jeg løftede mit barn ud af klapvognen, havde jeg glemt at spritte hænder. Hvis hun bliver syg, er det min skyld". Dette fænomen kaldes personalisering. Et øget alarmberedskab kan også medvirke til, at vi ofte kommer til at katastrofetænke. Fx: "Hvis jeg smitter uden at vide det, er jeg skyld i andre menneskers død - det værste tænkelige vil ske!".

Træn dig mentalt sundere

De forskellige scenarier beskriver de naturlige reaktioner, som rigtig mange mennesker oplever på nuværende tidspunkt. Den gode nyhed er, at der er veldokumenterede måder at arbejde med det på. Hvad enten dine bekymringer er relateret til din familie, dit arbejde, reduceret effektivitet grundet hjemmepasning og -undervisning, eller bekymringer om smitte eller helbred, så får du her en række gode råd til at håndtere situationen.

De 6 fokusområder i guiden er:

1. Accept af det uvisse
2. Stil skarpt på dine styrker og muligheder og fokuser på det, som giver dig energi!
3. Åben og ærlig kommunikation både på job og hjemme
4. Sørg for at få opbygget nye rutiner
5. Prioritering af pauser
6. Prioritering af søvn.



Accept af det uvisse

Acceptér at perioden vi gennemgår med corona er meget ukontrollerbar og uvis for alle. Det betyder også, at det er svært, når du skal til at leve dit liv på en anden måde for en periode, og du ikke ved, hvor længe perioden varer. Hvis du følger sundhedsstyrelsens anbefalinger, må du også have tiltro til, at du gør, hvad du kan, og at du skal finde en måde at trives med det på.

Prøv at undgå at bruge for meget tid på spekulationer om fremtiden. Prøv at styre hvordan du følger med i udbruddet i medierne. Der er en omfattende nyhedsdækning, og vi skal holde os informeret, men du kan godt begrænse dit nyhedsindtag, hvis du kan mærke, at det tager overhånd. Det samme gælder dine bekymringer om din jobsituation, økonomi eller andet. Måske er det helt reelle bekymringer, du har, men forsøg efter bedste evne at acceptere den usikkerhed, du befinder dig i nu. Det handler ikke om, at du skal leve dit liv, som om intet er hændt, men at du skal leve dit liv 'på trods' af de nye omstændigheder, du er blevet bragt i. Lad bekymringer være bekymringer og forsøg at rette din opmærksomhed mod aktiviteter, der gør dig glad og fokuser på det, der giver dig energi.

Stil skarpt på dine styrker

Fokuser på muligheder i stedet for begrænsninger. Situationen betyder, at mange har meget begrænset fysisk social kontakt. Flere af os vil bruge en masse tid hjemme, og mange af vores regelmæssige sociale aktiviteter vil ikke længere være tilgængelige for os. Det betyder også, at den feedback og spejling, som vi vanligt får fra vores omgivelser, fx leder, kollegaer og venner er begrænset, og mange kan måske begynde at tvivle på egne evner, præstationer og tilstrækkelighed på flere områder.

Hvis kontakten med andre mennesker er noget af det, du er allerbedst til og giver dig god energi, så prøv følgende:

1. Skab en god dagsrytme, hvor du har chance for at være social på andre måder end normalt, f.eks. via skype, facetime eller telefon.
2. Indkald din leder til et møde hvis du oplever distancen er blevet for stor, og du har brug for en tættere kontakt eller mere involvering.

Åben og ærlig kommunikation både på job og privat

Det er vigtigt, at du er åben og ærlig, hvis du føler dig udfordret på din mentale trivsel. Det gælder både hjemme og på dit arbejde. At sætte ord på sine bekymringer og dele dem med andre er vigtigt, så man på den måde også kan få hjælp til at flytte fokus, hvis bekymringerne bliver for store. Prøv at arbejde med følgende råd:

1. Sæt ord på den utryghed, du mærker.
2. Spørg ind til dine nærmeste eller din leders perspektiver på dine tanker og lad eventuelt andre hjælpe dig med at vurdere, om det er realistiske forventninger, du stiller til dig selv.
3. Giv udtryk for de behov, du har for at forbedre din trivsel, fx: "Jeg har brug for, at vi ikke snakker mere om corona i dag", eller "jeg har brug for hjælp fra dig til at sætte struktur på min arbejdsdag.
4. Til din leder kan du eksempelvis sige: "Jeg bekymrer mig meget om min jobsituation og har brug for, at du ved det fylder meget hos mig lige nu."
5. Husk at alle, også din leder og din familie står i en situation, hvor meget er nyt og forandret. Derfor er gensidig respekt og dialog nøgleord i denne tid, så man sammen kan få skabt nogle gode rutiner for hverdagen.



Opbyg nye rutiner

Det er vigtigt at få en daglig rutine. For det er med til at skabe ro og nye vaner, og på den måde er en daglig rutine fundamental for at få en følelse af mere kontrol i en hverdag, som er meget anderledes, end du er vant til.

Vaner og rutiner er opbygget gennem mange år, og ofte uden at man er bevidst om dem. Derfor tager det også lang tid at ændre dem. Der skal ligesom laves nye 'spor' i hjernen, og du skal acceptere, at det kan være svært at finde gode rutiner både for hjemmearbejde og privatliv. Men det er muligt, så husk at øvelse gør mester.

Prøv at arbejde med følgende råd:

1. Få etableret faste rutiner som for eksempel: Planlæg dine arbejdsopgaver, få en træningsrutine, faste vaskedage, køb ind på bestemte tidspunkter, læg madplaner, lav aktiviteter med børnene/familien eller noget helt andet.
2. Brug en kalender til at skabe overblik over den enkelte dag og uge. Kalenderen kan hjælpe dig med at svare på, om du har fokus nok på dit arbejde, men også om du prioriterer at få gjort gode ting for dig selv og din familie i en svær tid.
3. Lav en liste over ting, som plejer at give dig god energi. Det kan fx være at læse en bog, bage eller spille spil med familien. Du kan med fordele lave øvelsen både i forhold til aktiviteter på dit job og derhjemme.
4. Sæt dig for at finde ud af, hvordan du kan få implementeret mindst to aktiviteter om dagen, som kun har til formål at øge din trivsel.
5. Læs eventuelt PFA's guide med gode tips og tricks til 'Når du skal arbejde hjemmefra'.

Husk at holde pauser

Når du oplever mentalt at være på overarbejde, så er det vigtigt, at du i din dagligdag får prioriteret pauser. Det sker nemlig sjældent naturligt på hjemmekontoret, særligt hvis man bor alene. Det er også vanskeligt at få mange pauser, når man har familie og børn. Prøv derfor at få indlagt pauser, så din hjerne kan få et tiltrængt break i løbet af dagen og sæt fx tid af til en god frokost eller til en rolig gåtur uden larm, støj eller coronaupdates. Tænk, at pausen er tiltænkt som en aflastning for din hjerne. Er det svært at finde ro, så forsøg med noget mindfulness, eller afspændingsmusik og find en form, hvor du rent faktisk oplever, at du har pause.

Husk søvnen – den er vigtig!

Søvn er den væsentligste kilde for at opretholde en god mental trivsel, og i øjeblikket har du måske svært ved at falde i søvn eller vågner mange gange i løbet af natten. Her er en række råd, som kan forbedre din søvn.

1. ovejværelset skal være roligt, mørkt og ikke for varmt
2. Sørg for at lufte ud
3. Se ikke fjernsyn eller kig på andre digitale platforme et par timer inden du skal sove
4. Undgå te, kaffe, kakao eller cola de sidste 4 timer
5. Skab en stilfærdig, fast rutine, så din krop vænner sig til, at den nu skal falde til ro.



Lyt til
mindfulness
musik [her](#)