

Det er mange som reagerer med uro og engstelse på Korona-pandemien. Det er normalt og riktig å kjenne på bekymring i en slik tid. Alle som er sårbare for stress kan oppleve en økt aktivering og bli engstelige, irritable og opptre mindre rasjonelt enn ellers.

### Her er syv råd for å dempe uro og engstelse:

**1. Sett deg inn i myndighetenes anbefalinger og følg disse.** [www.helsenorge](http://www.helsenorge.no), [www.nrk.no](http://www.nrk.no), [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### **2. Begrens tiden du følger nyheter om pandemien.**

Vi trenger å følge rådene til myndighetene, men vi trenger ikke å oppdatere oss på nyhetene hele tiden - det vil bare øke stress og engstelse. Sett for eksempel av 10 minutter et par tidspunkt på dagen til å oppdatere deg på nyheter om korona.

### **3. Fyll hodet med noe annet.**

Det er bra å holde seg opptatt med noe annet enn pandemien. Det kan være underholdning, spill, lek, lesing av romaner, fagbøker, tidsskrifter, podcast, hobbyer. Lær deg noe nytt!

### **4. Vær aktiv og bruk kroppen.**

Det enkleste og beste er i grunnen å være i fysisk aktivitet. Gå en tur. Det demper kroppens og hodets uro, styrker robustheten og gjør det lettere å sovne på kvelden.

### **5. Gjør noe for andre/vær raus.**

Hjelp andre med praktiske ting eller med å roe seg ned. Du hjelper andre, ved å holde deg frisk og ikke bringer smitte videre. Det er også en hjelp å dempe sin egen uro, være en trygg person for andre.

### **6. Behold døgnrytmen.**

Stå opp tidlig, spis frokost, lunsj og middag på noen lunde samme tidspunkt hver dag, gå i seng på samme tid. Rutiner skaper trygghet og forutsigbarhet, og forebygger konflikter. Kroppen er et vanedyr, mangel på struktur skaper uro.

**7. Snakk med noen.** De du bor sammen med, eller via telefon/skype, sms/snap. Gi uttrykk for hva du tenker og føler. Hold kontakten på måter myndighetene anbefaler og tenk ekstra på dem som bor alene.



Viktige hjelpetelefoner/chat-tjenester:

Mental Helse (døgnåpent):	116 123
Foreldresupport (døgnåpent):	116 123 (tast 2)
Alarmtelefonen for barn og unge (døgnåpent):	116 111
Bekymringstelefonen Voksne for Barn:	810 03 940
Røde Kors-telefonen for barn og unge:	800 33 321
Kirkens SOS:	22 40 00 40

*Vennlig hilsen psykisk helse- og rustjeneste  
Kommunepsykolog Wiviann Linz*