

Att orka med Corona.

Hela världen lamslås av Corona eller som viruset kallas, Covid-19.

Det är en pandemi som slår hårt mot världen och vårt samhälle. Vi som har oro, depression, ångest och kanske andra symptom eller diagnoser mår väldigt ofta dåligt av detta och kanske känner vi en enorm oro och ensamhet nu när vi inte ska gå ut och träffa andra eller att träffpunkter stänger igen. Kanske fungerar inte våra vanliga kontakter med psykiatrin eller kontaktpersoner. Kanske inskränks våra möten med boendestöd.

Vi behöver att någon lyssnar. Att gå ensam med oron skapar ännu mera tankar som blir till ännu mera oro. Många upplever att allt blir som en domedag!

Alla frågor trängs och all information behöver sorteras för att vi ska kunna hantera allt.

Det är viktigt att våga prata om vår oro. Det sprids så lätt rykten. Håll dig uppdaterad via presskonferens på tv. Eller gå in på folkhälsomyndigheternas sida på nätet. Gör det en eller två gånger per dag för att få information. Men låt dig inte uppslukas av all informationen som berättas hela dagarna.

Om du är i riskzon och måste vara hemma. Försök göra sådant du mår bra av. Försök att gå ut på promenad även om du inte ska gå i grupp. Håll avstånd till andra när du är ute. Att gå hemma gör ofta oron värre. Vaggarna äter till slut upp dig. Läs en bok, se en bra serie, skriv, måla eller gör annat som får dig att må bättre. Prata i telefon med vänner. Har du så att du kan se och prata med dina vänner via Skype eller till exempel Messenger gör det. Det brukar kännas bra att se ett ansikte när man är ensam.

Det är viktigt att ta hand om sig mentalt. Vi behöver orka med psykiskt. Om du inte är i riskzonen att bli allvarligt sjuk, eller är sjuk själv. Kanske du kan hjälpa dina grannar att handla eller på något sätt bidra. Att vara behövd och att få hjälpa till kan flytta fokus från dig själv och din egen oro.

Tänk på hygien, det är viktigt! Tvätta dina händer ofta med tvål och vatten. Sortera även alla katastroftankar om det är möjligt. Våga lita på myndigheterna! Det förekommer många exempel på konspirationsteorier nu.

Försök undvik att läsa om allt som skrivs. Ibland är det bättre att stänga ner Facebook om man inte kan sortera allt som påstås.

Vi behöver finnas för varandra även om vi inte kan ses. Ring dina vänner, släktingar eller barn. Försök ta en dag i taget, det blir bättre men vi vet inte när?

Johanna Eriksson Attitydambassadör Hjärnkoll Västerbottens län.