

# Om att orka med Corona!

Hela världen lamslås av Covid-19, sjukdomen som viruset Corona orsakar.

Det är en pandemi som slår hårt mot hela världen och även vårt eget samhälle och alla vi som lever här.

Vi som har oro, depression, ångest och andra symtom, diagnoser eller psykiatriska funktionsnedsättningar kan må väldigt dåligt av detta.

Kanske fungerar inte våra vanliga kontakter med psykiatrin, kontaktpersoner och kanske inskränks våra möten med boendestöd även om alla gör allt de kan för att allt ska fungera som vanligt.

Vi behöver någon som orkar lyssna!

Att gå ensam med oron skapar ofta ännu mer oro och tankar som gör vår vardag ännu jobbigare. En del kan uppleva att allt hopp är ute. Tankar, frågor och känslor virvlar runt i oss och all information vi matas med och alla rykten som sprids behöver sorteras och det kan vi behöva hjälp med.

Lita på myndigheterna och de rekommendationer som ges via presskonferenser och information på myndigheternas hemsidor, både på riks- läns- och kommunal nivå.

Det är viktigt att våga prata om allas vår oro! Extra viktigt för oss med en psykisk ohälsa!

Kan vi hjälpa varandra så blir det en vinst på många sätt.

Psykiatrin i länet, möter, just nu, samma problem och begränsningar som alla andra i samhället men alla gör allt de kan för att alla, på ett säkert och tryggt sätt, ska få det stöd och den vård de behöver.

Du kan alltid nå din mottagning via telefon och i övrigt bör du följa informationen som läggs ut på 1177.

## **Vad kan vi själva göra för att försöka ha lite kontroll?**

Låt dig inte uppslukas av all information, gissningar och rykten som finns överallt. Stäng ner sociala medier, som t.ex. facebook om det ger dig ökad oro.

Ring dina vänner och släktingar istället. "Ett samtal betyder så mycket"!

Håll Dig uppdaterad via presskonferens på TV eller gå in på Folkhälsomyndighetens hemsida en eller två gånger per dag.

Bestäm dig för hur ofta du behöver hämta in information för att inte bli överbelastad.

## **Några tips till Dig som tillhör riskgruppen eller om Dina aktiviteter ställts in så Du måste vara hemma:**

Försök göra sådant du vet att du mår bra av. T.ex. måla, skriv, baka, laga mat, titta på film eller en bra serie, spela dator, ring vänner, läs boken du tänkt, ta fotbad etc etc. Du vet bäst!

Har Du tillgång till Skype, facetime, messenger el.dyl. kan det vara bra att träffas där. Se en annan människa i ögonen, spela ett spel tillsammans via datorn ( ja, det går!), tipsa varandra om bra filmer, serier eller varför inte en bok- eller skrivcirkel via internet.

Gå en promenad varje dag, oavsett väder. Det är inte farligt bara du inte går i grupp och håller avstånd till ditt ev. sällskap.

Gå gärna samma tid varje dag. Vi mår bra av rutiner.

Följ dina vanliga mat- och sov-rutiner.

Ett samtal i telefon eller på annat media kan betyda mycket, både för Dig och andra.

### **Kan Du hjälpa någon annan med något?**

Är du frisk och inte i riskgruppen kan du kanske hjälpa någon med att t.ex. handla eller bidra på annat sätt.

Att känna sig behövd och flytta fokus från sig själv till någon annan får oss ofta att må bättre och känna mindre oro.

Det är viktigt att du försöker ta hand om dig på ett bra sätt, både fysiskt och psykiskt!

Tvätta händerna ofta!

Direkt när du kommit hem utifrån. När du vidrört något som du nyligen handlat men är du hemma själv, med dina egna saker behöver du inte tvätta dig flera gånger i timmen.

Sjung en sång medan du tvättar så du vet att du tvättat, i rekommenderat 20 sekunder, varken mer eller mindre. Själv har jag köpt en flaska barnolja med pump för att blanda i tvålen vid varje tvätt så inte händerna blir så torra.

Det är lätt att bli för energisk och det varken behövs eller är att rekommendera.

Här har vi nu gett några tips på olika sätt att försöka hantera den situation vi befinner oss i. Du har säkert ännu fler bra tips!

Titta gärna in på vår facebook-sida om du inte redan är där och läser detta. Denna text finns både på vår hemsida och vår facebook-sida).

Där kan du tipsa andra och läsa om andras tips i kommentarer under den här texten.

Försök att ta EN DAG I TAGET!

Vi vet att det blir bättre, vi vet bara inte när!

Brittis Malm, samordnare, Hjärnkoll i Västerbottens län

Johanna Eriksson, Attitydambassadör, Hjärnkoll i Västerbottens län

