



Att aktivera sig eller prata med andra kan hjälpa till att lindra oron för corona.

FOTO: TT

Fem tips för att hantera din oro

UPPSALA

Oro för nära och kära, den egna framtiden eller världsläget. Den rådande coronakrisen kan kännas tung för många. Här är några tips på hur du kan tänka.

Vi har större psykiska resurser än vi tror för att klara en kris. Det menar Filip Arnberg, programdirektör vid kunskapscentrum för katastrofpsykiatri vid Uppsala universitet.

– Jag är verkligen imponerad av människans förmåga att hantera mycket svåra påfrestningar, säger han.

Att dela våra tankar med andra är särskilt viktigt, liksom att försöka se till att vardagens rutiner fungerar.

– Det låter kanske lite futtigt. Men om man ser att man har förskjutit sitt dygn, inte äter riktig mat och inte kommer ut kan man behöva komma till rätta med de sakerna. Helst tillsammans med någon annan, säger Filip Arnberg.

Här är fem konkreta tips:
1. Kom ihåg att oro och ängslan är mycket vanligt i en kris och ingenting att vara rädd för.

Oro är en naturlig reaktion på smitta och ovissheit, inte tecken på att du inte klarar av situationen.

2. Krisen kan bli långvarig – agera därefter.

Lyft blicken, tänk på vad som är bra för dig, inte bara just nu utan också på sikt.

3. Försök att ta en aktiv roll i din återhämtning.

Gör sådant som får dig att må bättre, fastna inte i att undvika det som får dig att må sämre.

4. Prata med någon som du har förtroende för.

Att dela sin oro med andra är ofta mera hjälpsamt än man tror. Visa att det är ok att prata om hur man mår genom att fråga andra om hur de mår. Det behöver inte vara djupa, långa samtal – det kan räcka med att fråga

5. Be om hjälp. Hjälper inte dina egna åtgärder? Ring en stödlinje eller kontakta vården.

Emma Åhman

Emma Åhman
Emma.ahman@unt.se

de själva drabbas, att vara smittad eller smitta andra", säger Ylva Larsson.

FOTO: EMMA ÅHMAN

i länet: "Vi behöver varandra, allihop därute"

stöd för att få vardagsgöromål som att städa och handla att fungera. På grund av en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan det vara svårt att få gjort helt på egen hand.

– Sen har jag en bipolär diagnos. Jag är väldigt impulsiv och shopper och far, så boendestödet hjälper mig också med en budget. Annars köper jag allt möjligt som jag

inte behöver. Jag har inte behövt hamstra toapapper för det gör jag i vanliga fall, säger Ylva Larsson med ett skratt.

Människor behöver ofta rutiner för att må bra, konstaterar hon. Att till exempel inte längre kunna gå till jobbet blir en stor omställning.

– Man faller ganska fort, fortare än man är medveten om tror jag. Vi behöver ha en

uppgift och ett sammanhang i tillvaron, säger hon.

Själv är Ylva Larsson sjukskrivna men har en sysselsättning på Stadsmissionen. När hon nu har fått vara hemma därifrån, också på grund av sjukdom, frestar det på. Att bara vara inom hemmets fyra väggar påminner om allt hon borde göra. När det ändå inte blir av växer ångesten.

– Till slut drar jag täcket över huvudet och blir ligande. Det är inte för att jag är slö utan isoleringen gör att jag tappar det. Vi behöver varandra, allihop därute, säger hon.

Hon försöker ofta prata om något annat som ett sätt att stötta dem som vänder sig till henne med oro eller ångest.

– Jag kan inte ge några expertråd om corona utan jag försöker leda bort oron. Man kan prata om musik eller ett husdjur till exempel, man snappar ofta snabbt upp något att rikta in sig på. Då tror jag att personen kanske känner ett lugn i kroppen ett tag i alla fall, säger hon.