

Kommunepsykologen vår, Guro Anna Wyller Odden ynskjer å dele gode råd for å dempe uro. Rådene er gitt av Jens Tennebø Jensenius, psykolog i Lillesand kommune.

6 råd til å dempe uro

Det er mange som reagerer med uro på Korona-pandemien. Alle som er sårbare for stress kan oppleve en økt aktivering og bli engstelige, irritable og opptre mindre rasjonelt enn ellers. Når vi aner at noe er farlig reagerer kroppen automatisk. For eksempel kan musklene bli anspent og fordøyelsen kan stoppe opp. Når vi merker at kroppen går i faremodus blir vi redd. Det er naturlige reaksjoner, som hjelper oss til å flykte eller kjempe i farlige situasjoner. Når faren er diffus og teoretisk blir de naturlige reaksjoner forstyrrende. Da tenker vi mindre med fornuften og mer med følelsene.

Her er 6 råd til å dempe uro og engstelse:

1. Sett deg inn i myndighetenes anbefalinger

Den beste informasjon om koronaviruset fins på helsenorge.no. NRK.no er også nøktern og lett forståelig. Det er ikke lurt å søke informasjon i mindre seriøse medier, som kan overdrive og forvrengte for å skape sensasjon.

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.

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.

4. 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

Hjelp andre med praktiske ting eller med å roe seg ned. Hjelp gjennom å prøve ikke å bli syk og ikke å bringe smitte videre til andre, og gjennom ikke å handle mer enn en trenger.

Det er også en hjelp for andre å dempe sin egen uro, være en trygg person for andre.

6. Behold døgnrytmen.

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