

## RÅD FOR GOD PSYKISK HELSE I DENNE SITUASJONEN

Samfunnet vårt er i en krevende situasjon nå. For å hindre spredning av Koronaviruset har myndighetene satt i verk flere tiltak.

For de aller fleste av oss er hverdagen endret sammenlignet med hva vi er vant med. Noen har fått mer å gjøre i forbindelse med krisen og jobber lange arbeidsdager. Noen har fått mindre å gjøre og står i fare for permittering og oppsigelse. Noen forsøker å jobbe fra hjemmekontor samtidig som man sørger for at barna får med seg hjemmeskole. Og noen er syke.

For mange medfører situasjonen vi nå er i økt grad av bekymring for egen økonomi og arbeidssituasjon, og for egen og andres helse. Nyhetene preges også naturligvis i stor grad av informasjon om viruset, og det er et naturlig tema i samtale med andre. Det at vi er bedt om å holde avstand rundt oss medfører at de naturlige møtepunktene vi har med andre i hverdagen i stor grad faller bort. Det kan derfor bli mer tid til å tenke på disse bekymringene. Sosial isolasjon kan også føre til økt grad av nedstemthet.

### Salutis Psykologi's konkrete råd i den nye situasjonen:

1. Lytt til helsemyndighetenes råd.
2. Oppretthold rutiner i hverdagen. Forsøk å legge deg og stå opp til samme tid hver dag, spise måltider til faste tidspunkter og jobbe til faste tidspunkter. Når de vanlige rutinene faller bort, er det viktig å lage seg nye rutiner.
3. Hold kontakt med andre på telefon og i sosiale medier. Og ta gjerne en ekstra telefon til noen du vet at ikke har kontakt med andre.
4. Vær fysisk aktiv hver dag. Gå en tur dersom du kan, eller vær aktiv hjemme. Det er et av de viktigste rådene for god psykisk og fysisk helse.
5. Forhold deg til anerkjente medier og begrens tiden du bruker på dette. Det er viktig å holde seg oppdatert på situasjonen, men vi anbefaler at man også tar seg pauser fra nyheter og bestemmer seg for når man skal oppdatere seg.

For god og oppdatert informasjon anbefales <https://helsenorge.no/koronavirus>. Der kan du også lese om for eksempel hvordan vi snakker med barn om krisen, noe som også er viktig fra et psykisk helseperspektiv.

Belastninger som følger av situasjonen vi står ovenfor kan i noen tilfeller føre til et behov for profesjonell oppfølging.

Psykologkontor over hele landet er nå stengt for fysiske møter. Da er det greit å vite at psykologene hos oss har mulighet for sikker videosamtale over internett, og at forskning som er gjort på dette viser at slik terapi har like god effekt som øvrig terapi.

Ta kontakt med din leder om hvilke avtaler dere har vedrørende dette dersom dette er aktuelt for deg.