

Viruset som förändrade vardagen för oss alla – stöd till vuxna i samband med covid-19

För många av oss är det just nu svårt att riktigt förstå vad som händer inom oss kopplat till vad som händer i vår omgivning. Det är svårt att hålla rädsla och oro i schack då vi ständigt uppdateras i nyhetsrapporteringen om smittspridningen av nya Corona viruset och antal sjuka och döda.

Det är naturligt och normalt att en händelse som denna pandemi väcker oro och rädsla där kanske ens eget liv eller närståendes liv är hotat. Lika naturligt är det att känna oro även utan att man själv blivit smittad eller kommit till skada.

Hur man reagerar skiljer sig åt från person till person. Vissa reagerar mycket starkt och andra kanske inte reagerar alls. Rädslan är en naturlig och normal reaktion. Rädslan är som ett skydd för oss och hjälper till att öka vår beredskap inför faror.

Att känna till några av de vanliga sätten att reagera på kan göra att det blir lättare att förstå och acceptera sig själv och andra.

Varför blir man rädd och orolig i samband med covid-19?

Denna händelse handlar om biologisk smitta och kanske mer än andra skapar det ökad oro och rädsla eftersom smittan varken syns, luktar eller hörs. Vi vet inte heller hur långvarig den här smittan kommer att pågå. Det innebär att man kan känna sig otrygg och tappa kontroll över var faran är eller kommer ifrån. Platser där man brukar känna sig trygg som t.ex. i skolan eller på arbetet kan upplevas som otrygga och farliga eller livshotande. När man inte har kontroll och inte vet vad som är farligt så kan det sätta igång en rädsla inom oss.

Misstänksamhet gentemot vår omgivning kan bli en av konsekvenserna. Det kan då kännas som att din trygghet har försvunnit. Bidragande till att du blir orolig för att du själv eller någon i din familj ska bli sjuk eller dö, eller att något mer otäckt ska komma att ske.

Naturliga reaktioner

Vi människor har kanske inte tillräckligt med kunskap om hur man kan reagera när man är med om en allvarlig situation som denna Coronasmitta. Om man känner till vilka reaktioner man normalt kan förvänta sig blir det ofta lättare att acceptera både sina egna och närståendes reaktioner. Då förstår man också att de är naturliga med tanke på de starka påfrestningar man är utsatt för.

Du kanske känner dig rädd och oroad av det som händer nu kring Corona-viruset och du kanske känner någon som oroar sig mycket för Corona-viruset. Eller du kanske inte alls är oroad av situationen, vilket är vanligt det också. Hur det är för en viss person är svårt att veta och hur det är för just dig vet bara du. Människor reagerar olika i olika situationer och alla sätt att reagera på är naturliga och vanliga. Du behöver mötas av respekt både från andra och från dig själv.

Vanliga upplevelser och reaktioner i samband med denna pandemi är t.ex. följande:

Inre oro och sårbarhet

Det är mycket vanligt att känna sig orolig, rädd och sårbar just nu. Den inre oron kan leda till att man blir rastlös, får svårt att sitta still och att koncentrera sig på andra saker. Några blir mer otåliga och lättirriterade än de annars brukar vara. Andra får svårt att överhuvudtaget företa sig någonting. En del personer vill vara ensamma, medan andra tvärtom vill undvika ensamhet eftersom de inte orkar med sina egna tankar och känslor.

Kroppsliga reaktioner

Det är vanligt och naturligt att kroppen reagerar och att du kan få några av följande exempel på reaktioner: darrningar, svettningar, huvudvärk, hjärtklappning, yrsel och svimningskänsla, aptitlöshet, matthet eller spänningar och värk i musklerna främst i bröstkorgen, axlarna och nacken. Det kan vara svårt att särskilja dessa reaktioner från symptom på covid-19. Det i sin tur kan öka på rädslan. Kontakta 1177 för mer råd om covid-19.

Sömnsvårigheter och mardrömmar

Det kan vara svårt att somna. När du somnar kan rädslorna dyka upp i tankarna. Sönnen blir orolig och du kan vakna ofta under natten och tidigt på morgonen. Hos en del upprepar sig det som hände i form av mardrömmar. Mardrömmarna kan också handla om andra hotfulla situationer än dem som man upplevt i verkligheten.

Överlevnadsångest och skuldkänslor

Den som har förlorat någon i Corona kan känna ångest eller skuld över att vara den som har överlevt. Då kan det vara svårt att tillåta sig att känna lättnad över att man själv överlevt.

Det är vanligt att man kan tänka att jag borde ha gjort mer för att hjälpa och rädda min närstående att överleva vilket kan leda till starka skuldkänslor. En annan tanke som kan komma är "att det borde ha varit jag istället" vilket kan leda till skuld eller överlevnadsångest. Att bli arg och irriterad är vanliga reaktioner även mot dina nära och kära, fast du inte vill det. Det kan också öka dina skuldkänslor.

Fråga om livets mening

När man är med om en sådan här svår händelse eller förlorat en nära person är det vanligt att börja fundera på livets mål och mening. Du kan omvärdera mycket av det du tidigare uppfattat som självklart. Det som hänt kanske går emot dina tidigare åsikter eller tankar, och du kan börja tvivla på det som du förut trodde på eller så kan du bli stärkt i dina åsikter.

Att hjälpa sig själv och sina närstående

Trots att det är en mycket svår situation just nu med Corona-smittan kan du göra vissa saker för att hjälpa dig själv vid sidan om de allmänna råd som lärs ut för att inte smittas eller

smitta andra t.ex. att tvätta händerna ofta, att hosta eller nysa i armvecket eller att inte besöka äldre personer.

Här kommer några råd hur du kan göra i en situation som denna:

Prata med andra vuxna

Även om det är normalt att känna sig orolig är det viktigt att du berättar om det du känner och tänker för en närstående eller en annan vuxen person. Att dela tankar, frågor och känslor med någon hjälper och man får en bättre förståelse för det som händer, liksom att tillsammans stå ut med all ovisshet som finns i den här situationen.

Ta del av viss information

Hela tiden kommer det ny information om Corona-smittan. Man kan nästan känna sig översköld av ny information. Rådet är att sälla den information du tar del av. Om du är mycket orolig begränsa informationen betydligt. Ta del av information från pålitliga och bekräftade källor från myndigheterna och 1177 Vårdguiden, se länkar nedan.

Försök leva så vanligt som möjligt

Det är viktigt att du äter och sover som du brukar. Försök att följa de rutiner du vanligtvis har för t.ex. måltider och sänggående. Du kanske kommer att vara hemma mer än vanligt en tid framöver. Se då till att göra aktiviteter du tycker om, även om det i nuläget finns begränsningar för vad du kan göra. Tänk efter vad du skulle vilja göra i den här situationen som du kanske vanligtvis inte gör och kanske inte har tid att göra. Hur skall du/ni ordna det hemma? Vilka rutiner kan du/ni planera för? Hur kan du prata med barnen? (Se vårt speciella infobladd om detta.)

Att vara isolerad hemma och att hårt begränsa sitt sociala liv kan kännas mycket ovanligt och påfrestande för många. Försök att tänka på att isoleringen innebär en kraftig minskning av smittspridningen i landet och kan vara livsavgörande för väldigt många andra människor

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett bra sätt att minska stress, oro och ångest med. Det är nu extra viktigt för dig att röra på dig på något sätt för att du skall må bra. Antingen har du redan en aktivitet men även om du inte har det är det extra viktigt nu att du rör på dig.

Sök hjälp i tid

Reaktionerna kan, av olika orsaker, bli så starka, plågsamma och långvariga att man behöver hjälp. Vänta då inte för länge med att kontakta någon, som du tror kan hjälpa dig. Du kan t.ex. vända dig till din vårdcentral, företagshälsovård eller psykiatri.

Viktiga länkar:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/coronavirus/fragor-och-svar-om-nytt-coronavirus/>

<https://www.1177.se/Stockholm/aktuellt/aktuellt-i-stockholms-lan/>

<https://vardgivarguiden.se/utveckling/2019-ncov/>

<https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/varden-i-stockholms-lan/om-corona/film-hur-reagerar-vuxna-och-barn/>

Länk till skrift om sorg:

https://www.katastrofpsykologi.se/globalassets/verksamheter/kris--och-katastrofpsykologi/informationsmaterial/vagar_genom_sorg_2019.pdf

Länk till skrift om barn

Länk till skrift om tonåringar

Länk till skrift om hur föräldrar kan stödja barn och ungdomar