

Koronavirus huolettaa - mitä tehdä?

Koronavirukseen sairastuminen voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta.

Tällä sivulla annetaan vinkkejä, mitä voit tehdä, jos sinua ahdistaa.

Sinä voit estää virusta leviämistä kun seuraat näitä ohjeita:

- pese kädet usein vedellä ja saippualla
- älä koskettele kasvoja
- älä kättele ihmisiä.

Luotettava tieto vähentää ahdistusta.

Voit lukea koronasta selkokielellä

THL:n sivuilta, Ylen selkouutisista sekä Selkosanomista.

Linkit löytyvät tekstin lopusta.

Tavallinen päiväohjelma helpottaa oloa

Ahdistus vähenee, kun elät tavallisesti.

Tulet paremmalle mielelle,

kun menet nukkumaan ja syöt tavalliseen aikaan.

Harrasta myös liikuntaa tai tee jotain muuta, mistä tykkäät.

Voit esimerkiksi lukea, katsoa tv-sarjoja tai jumpata.

Pidä yhteyttä läheisiin ihmisiin, kuten vanhempiin ja ystäviin.

Läheisten seurassa tulee hyvälle mielelle.

Riskiryhmään kuuluvia ihmisiä ei saa nyt tavata.

Heille voi kuitenkin soittaa ja jutella tavallisista asioista.

Mistä ahdistus tulee?

Ahdistus on ikävä tunne.

Se syntyy kehossa ja mielessä.

Saatat ahdistua, jos joudut vaikeaan tilanteeseen etkä tiedä mitä seuraavaksi tapahtuu.

Koronavirukseen liittyy paljon ikäviä asioita.

Ihmisiä sairastuu ja voi kuolla.

Omat ajatukset vaikuttavat ahdistuksen tunteeseen.

Kun ajattelet paljon ikäviä asioita, se voi lisätä ahdistusta.

Kun on huolestunut,

se tuntuu koko kehossa.

Rentoutuminen voi olla vaikeaa.

Keskity välillä muuhun

ja anna kehollesi aikaa hengähtää.

Epävarmuus voi tuntua pahalta

Epävarmuus tarkoittaa sitä,
että ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu.
Sairastunko vakavasti?
Sairastuuko perheeni?
Saavatko kaikki hoitoa?
Elämä on yhtäkkiä muuttunut.
Et ehkä tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu
ja miten korona vaikuttaa elämään.

Epävarmuus on vaikea tunne

Epävarmuuden kanssa voi kuitenkin elää.
On tärkeää jutella muiden kanssa asioista,
jotka huolestuttavat tai ahdistavat.

Harjoitus: Epävarmuuden sieto

Tässä harjoituksessa saat pohtia epävarmuutta.
Harjoitus on hyvä tehdä yhdessä tutun ihmisen kanssa.

Mistä asioista elämässä olet epävarma?

Luettele kaikki asiat, jotka keksit.

Esimerkiksi:

*"En tiedä millainen sää viikon päästä on.
En tiedä, mitä muut ihmiset ajattelevat."*

Mitä epävarmuus saa sinut ajattelemaan?

Esimerkiksi:

*"Jos en tiedä mitä huomenna tapahtuu,
niin jokin menee varmasti pieleen."*

Mitä sinä olet tehnyt epävarmuuden vähentämiseksi?

Esimerkiksi:

*"Pyydän toisia ihmisiä kertomaan,
mitä seuraavaksi tapahtuu.
Luen netistä kaikki uutiset koronaviruksesta."*

Mitä hyötyä sinulle on epävarmuuden vähentämisestä?

Esimerkiksi:

*"Muistan tehdä, mitä pitää.
Pysyn siksi hyvällä mielellä."*

Onko epävarmuuden vähentämisestä ollut haittaa?

Esimerkiksi:

*"Jään pohtimaan ja vatvomaan asioita
ja tulen pahalle mielelle."*

Mitä tehdä, jos ei voi poistua kotoa?

Koronaviruksen takia kaikkien pitää pysyä kotona.
Kotona oleminen voi tuntua vaikealta.

Pidä kiinni päiväohjelmasta.

Syö aamupala, lounas, päivällinen
ja iltapala tavalliseen aikaan.

Kannattaa tehdä tavallisia asioita vaikka vähän kerrallaan.

Voit esimerkiksi siivota vaatteet pois lattialta,
vaikka et jaksaa siivota koko huonetta.

Sinusta voi tuntua, että et halua syödä
tai että sinun on vaikea nukahtaa.

Tämä on ihan tavallista.

On silti tärkeää yrittää syödä ja levätä tavallisesti.

On tärkeää jutella omista ajatuksista ja tunteista muiden kanssa.

Juttelu auttaa ja siitä tulee paremmalle mielelle.

Harjoitus: Rauhoittava hengitys

Tämä hengitysharjoitus auttaa sinua rentoutumaan.

1. Ota mukava asento. Voit istua tai maata.
Älä kuitenkaan laita jalkoja ristiin.
2. Laita toinen käsi rintakehän päälle ja toinen vatsan päälle.
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos.
4. Hengitä niin, että vain vatsalla oleva käsi liikkuu hengityksen mukana.
Rintakehän päällä oleva käsi pysyy paikoillaan.
5. Kiinnitä huomio hengitykseen.
6. Hengitä rauhallisesti hetken aikaa

Laske hitaasti kahteenkymmeneen ja hengitä samalla rauhallisesti.

Ajattele luvut mielessäsi.

Hengitä sisään ja ajattele "1"

Hengitä ulos ja ajattele "2"

Hengitä sisään ja ajattele "3"

Hengitä ulos ja ajattele "4"

ja niin edelleen.

Laske rauhassa kahteenkymmeneen saakka.

Nyt ei ole kiire mihinkään.

Harjoitus: Tunteiden hyväksyminen

Harjoitus on hyvä tehdä yhdessä tutun ihmisen kanssa.

Mitä ajattelet koronaviruksesta?

Oletko huolissasi, että sairastut?

Mietkö, miten arki sujuu jos sairastut?

Koronavirus ja huolet herättävät erilaisia tunteita.

Tunteet tulevat ja menevät.

Nyt saat harjoitella tunteiden hyväksymistä.

1. Lopeta kaikki tekeminen hetkeksi

Ota mukava asento. Voit istua tai maata.

Mieti, mitä tunteita huoli herättää?

2. Sano tunteet ääneen.

Esimerkiksi:

"Pelkään, että isoäitini sairastuu.

Pelkään, että hän kuolee."

Hyväksy tunteesi.

Ajattele lempeästi.

Tämä on minun tunteeni.

Se on ymmärrettävä tunne nyt.

3. Mitä kehossasi tapahtuu?

Miltä hengitys tuntuu?

Miltä vaatteet tuntuvat iholla?

Miltä lattia kehon alla tuntuu?

Huomioi nämä asiat rauhallisesti.

Huomioi tuntemukset, älä tuomitse.

4. Sulje silmäsi. Kuvittele, miltä huolesi näyttää.

Minkä muotoinen ja värinen se on?

5. Päästä irti huolesta.

Kuvittele,

kuinka huoli häviää kuin aaltojen viemänä.

6. Anna itsesi rauhoittua.

Apua muualta Mielenterveystalosta

Kokeile myös muita Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia.
Nämä ohjelmat eivät ole selkokieliä.
Voi olla, että tarvitset jonkun apua ohjelmien kanssa.

[Ahdistuksen omahoito-ohjelma](#)

[Lapsen ahdistuneisuuden omahoito-ohjelma](#)

[Hyväksyvän tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma](#)

[Työkaluja mielen hyvinvointiin](#)

[Unettomuuden omahoito-ohjelma](#)

Lisätietoa koronaviruksesta (COVID-19)

Lisää tietoa koronaviruksesta selkokielellä.

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitos eli THL](#)

[Papunetissä on kuvallista tietoa koronaviruksesta](#)

[Tukiliiton sivuilla on juttu koronaviruksesta](#)

[Selkosanommat](#)

[YLEn selkouutiset](#)

[Ohje yskimisestä ja aivastamisesta. Kuvia ja videoita.](#)

Materiaali ei ole selkokielenä.

Selkokielenä versio: Markus Mattsson, Kårkullan kuntayhtymä