

CORONAVIRUSET OROAR - VAD KAN MAN GÖRA?

Coronaviruset kan kännas ångestfyllt eller skrämmande.

På denna sida får du råd om vad du kan göra om du drabbas av ångest.

Du kan undvika att sprida viruset eller att insjukna själv genom att följa dessa råd:

- Tvätta händerna ofta med vatten och tvål
- Rör inte ditt ansikte
- Skaka inte hand med människo

Pålitlig information lindrar ångest.

Du kan läsa om coronaviruset på lättläst svenska på FDUV:s webbplats och i LL-Bladet.

Du kan också lyssna på Yle-nyheter på lätt svenska.

Länkar finns i slutet av texten.

Dagliga rutiner hjälper dig må bra

När du följer rutiner får du mindre ångest.

Du blir på bättre humör

när du lägger dig och äter vid vanliga tider.

Kom ihåg att motionera eller göra annat du gillar.

Du kan till exempel läsa, titta på tv-serier eller gympa.

Håll kontakt med dina nära och kära,

som dina föräldrar och vänner.

Du blir på gott humör när du är med dina nära och kära

men du får inte träffa människor som hör till riskgrupper just nu.

Du kan ändå ringa dem och prata om vanliga saker.

Varifrån kommer ångesten?

Ångest är en jobbig känsla.
Den känns i kropp och själ.
Du kan få ångest i en svår situation
och inte vet vad som kommer att hända.

Många jobbiga saker är förknippade med coronaviruset.
Människor blir sjuka och kan dö.
Dina egna tankar påverkar känslan av ångest.
När du tänker mycket på jobbiga saker
kan du bli ännu mera orolig.

Oro och bekymmer
får din kropp att gå på.
Fokusera emellanåt på annat
och ge kroppen tid att slappna av.

Osäkerhet kan kännas jobbigt

Osäkerhet betyder att man inte vet vad som kommer att hända.

Kommer jag att bli allvarligt sjuk?

Blir min familj sjuk?

Får alla vård?

Livet har plötsligt förändrats.

Det kan hända

att du inte vet vad som kommer att hända

och hur allt kommer att gå.

Osäkerhet är en svår känsla.

Man kan ändå leva med osäkerhet.

Då är det viktigt att prata med andra

om det som man funderar på.

Övning: att tåla osäkerhet

I denna övning får du fundera på osäkerhet.

Det lönar sig att göra övningen med en trygg människa.

Vilka saker i livet är du osäker på?

Lista alla saker du kommer på.

Till exempel:

“Jag vet inte hurdant väder vi har om en vecka.

Jag vet inte vad andra människor tänker”.

Hurdana tankar väcker osäkerhet hos dig?

Till exempel:

“Om jag inte vet vad som kommer att hända imorgon,

kommer allt att gå fel på värsta möjliga sätt”.

Vad har du gjort för att minska osäkerhet?

Till exempel:

“Jag ber andra människor berätta för mig

vad som kommer att hända.

Jag läser alla corona-nyheterna på nätet”.

Vilka fördelar finns det med att försöka minska sin osäkerhet?

Till exempel:

“Jag kommer ihåg att göra det som jag måste göra.

På grund av det är jag på gott humör”.

Vilka nackdelar finns med att försöka minska sin osäkerhet?

Till exempel:

“Jag funderar för mycket på vissa saker

och blir på dålig humör”.

Vad kan man göra om man inte får gå ut?

På grund av coronaviruset måste alla stanna hemma.

Det kan kännas jobbigt att vara hemma.

Håll fast vid en daglig rutin.

Ät morgonmål, lunch, middag och kvällsmål vid vanliga tider.

Det lönar sig att göra vanliga saker, fast en sak åt gången.

Du kan till exempel städa undan kläder från golvet

även om du inte skulle orka städa hela rummet.

Det kan hända

att du inte vill äta

eller att det blir svårt att somna.

Sånt händer, det är helt normalt.

Det är ändå viktigt att försöka äta och vila som vanligt.

Det är också viktigt att prata om sina tankar och känslor med andra.

Det hjälper att prata och man blir på bättre humör.

Övning: Lugnande andning

Denna andningsövning hjälper dig att slappna av.

1. Sätt eller lägg dig bekvämt.
Korsa inte benen.
2. Lägg ena handen på bröstet och den andra på magen.
3. Andas långsamt in och ut.
4. Andas så att bara handen som vilar på magen skall röra sig upp och ner i takt med din andning.
Handen på bröstet hålls däremot på plats.
5. Fäst uppmärksamhet vid din andning.

Fortsätt andas lugnt en stund.

Räkna långsamt till tjugo
och andas samtidigt lugnt.

Tänk på siffrorna tyst för dig själv

Andas in och tänk "1"

Andas ut och tänk "2"

Andas in och tänk "3"

Andas ut och tänk "4"

och så vidare.

Räkna i lugn och ro till tjugo andetag.

Du har ingen brådska, det får ta sin tid.

Övning: Acceptera dina känslorna

Det är bra om du kan göra övningen tillsammans med en trygg människa.

Vad funderar du på när du tänker på coronaviruset?

Det kan hända att du är orolig för att bli sjuk.

Kanske du funderar på hur vardagen kommer att fungera.

Detta väcker olika slags känslor.

Känslor kommer och går.

Nu får du öva att acceptera känslorna:

1. Stanna upp för ett ögonblick.

Sätt eller lägg dig bekvämt.

Fundera på vilka känslor oron väcker?

2. Sätt namn på känslorna.

Säg till exempel:

“Jag är orolig för att min mammas ska bli sjuk.

Jag är orolig för att hon dör.”

Godkänn dina känslor.

Tänk ömsint.

Sådana känslor upplever du just nu.

Det är förståeligt att du gör det.

3. Vad händer i din kropp?

Hur känns andningen?

Hur känns dina kläder på huden?

Hur känns golvet under dig?

Observera dessa saker lugnt.

Notera bara känslorna utan att döma.

4. Stäng sedan ögonen. Föreställ dig hur oron ser ut.

Vilken form och färg har den?

5. Släpp sedan din oro.

Se i ditt inre hur din oro rör sig bortåt.

Den far iväg som om den skulle svepas med av vågorna.

6. Tillåt dig själv att bli lugn.

ATT TOLERERA ORO OCH OSÄKERHET MED ANLEDNING AV CORONAVIRUSET

Hjälp av andra egenvårdsprogram

Testa också andra egenvårdsprogram i Hälsobyn.

Dessa program är inte lättlästa.

Det kan hända att du behöver hjälp med att göra dessa program.

[Egenvårdsprogram för ångest](#) (endast på finska)

[Egenvårdsprogram för ångest hos barn](#) (endast på finska)

[Egenvårdsprogram för accepterande medveten närvaro](#)

(endast på finska)

[Verktyg för mentalt välbefinnande](#)

[Egenvårdsprogram för sömnlöshet](#) (endast på finska)

Mer information om coronaviruset och COVID-19

Det finns mer lättläst information om coronaviruset.

[FDUV:s webbplats](#)

[LL-Bladet har lättlästa nyheter även om coronaviruset](#)

[Det lönar sig att lyssna på nyheter på lätt svenska](#)

[Lättlästa instruktioner om hur man tvättar händerna och hostar](#)

Klartext version: Markus Mattsson