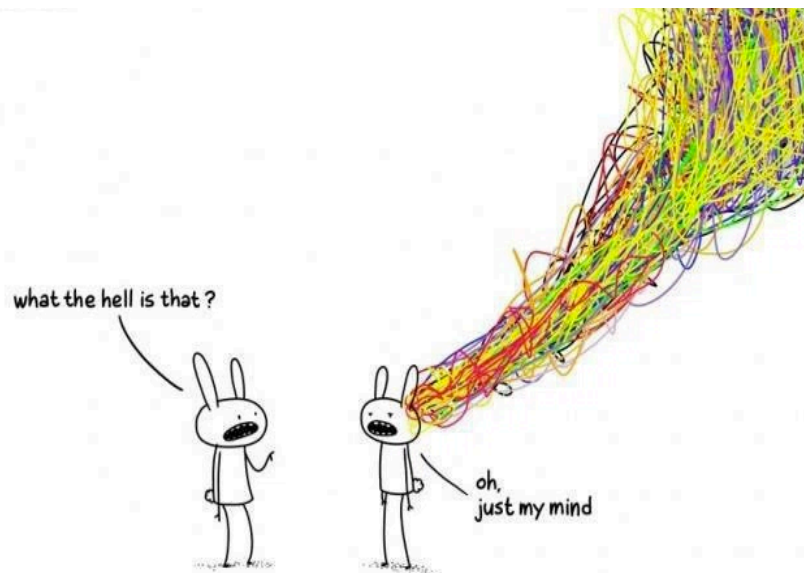


Hvordan takle koronabekymringer

Tre tips fra stresspsykologen

Danielle Wright
Psykologspesialist
Poliklinikken Raskere tilbake
Vinderen Voksenpsykiatrisk avd
Diakonhjemmet sykehus



Det er nok av ting å bekymre seg for i kjølevannet av koronaepidemien som rir verden. Hva vil skje med verdensøkonomien? Er dette slutten på velferdssamfunnet vi alle verdsetter og stoler på? Hva skjer om jeg blir alvorlig syk, vil helsevesenet kunne hjelpe meg? Eller kanskje det som er aller mest aktuelt og nært – hva skjer med jobben min?! Ja, bekymringene kan fortone seg som endeløse, og for mange er dette en svært krevende tid preget av mye usikkerhet. Så hvordan skal man holde hodet kaldt, moralen noenlunde oppe og psyken i balanse? Her kommer tre gode råd for håndtering av bekymring, stress og usikkerhet i disse uvanlige tider.

1. Begrens tiden du bruker på bekymring

Det er fornuftig å planlegge for det verste og håpe på det beste. Det synes jeg også du skal gjøre i disse dager. Men, dersom du føler deg anspent og redd, er det fare for at du bedriver mest bekymringstenkning og mindre planlegging og problemløsning. Mange bekymrer seg fordi det gir følelse av kontroll. Det å tenke, analysere og planlegge gjør at man kan føle seg både som en ansvarlig person som tar krisen på alvor og mer forberedt på det verste. Men, still deg selv spørsmålet, hva er konsekvensene av denne tenkningen for meg? Hjelper det meg å bli rolig og føle kontroll, eller blir jeg mer redd? Er svaret at du blir mer engstelig, kan du prøve å begrense hvor mye tid du bruker på bekymringstenkning.

Umulig å la være, tenker du kanskje? Tja, kanskje ikke. Oppmerksomheten vår fungerer som et forstørrelsesglass på de inntrykkene vi til en hver tid er utsatt for. Når vi nå er omringet av informasjon om covid-19 på alle kanter får vi hele tiden inntrykk som utløser bekymringstanker om situasjonen, og de kan spinne avgårde til endeløse bekymringsrekker. Heldigvis har vi mulighet til å kontrollere *hva* vi vier oppmerksomhet, vi er bare ikke alltid klar over at vi *kan*. Trikket er å tillate at bekymringstanker dukker opp, for det vil de gjøre, men bestemme seg for å vie dem oppmerksomhet litt senere. Jeg snakker om å samle planlegging, problemløsning og bekymring til en bestemt tid.

Bestem deg for en tid du vil sette av til å bekymre deg og planlegge. La oss si kl. 18.00. Gi deg selv omlag 20 minutter til å bekymre deg. Etter 20 minutter, utsetter du tanker om krisen, fremtiden eller jobben til neste avsatte tid som for eksempel kan være neste dag. Det er nytteløst å forsøke og kontrollere at du ikke skal ha en eneste bekymringstanke før kl. 18, de kommer naturligvis seilende inn både titt og ofte. Poenget er at du skal vente med å *tenke videre på* – og *engasjere* deg – i tankene til senere.

Jeg liker å tenke på denne metoden som å ha en tyggis i munnen som jeg kjenner er der, men jeg venter med å tygge på den til senere. Dette er noe jeg kan velge. På samme måte kan du velge å gi bekymringstankene oppmerksomhet litt senere.

Motsetningen til denne fremgangsmåten er å prøve å presse tankene vekk ved å aktivt distrahere deg fra dem og ikke tillate at de får dukke opp. Det er både slitsomt og fungerer dårlig i lengden. Det vil være et paradoks for hjernen vår med en instruksjon som: «Prøv og ikke tenk på noe, men følg nøye med på at du ikke tenker på det». Det sier seg selv at det blir vanskelig. Tanker er flyktige og spontane. Når vi ikke vier tanker oppmerksomhet ved å tenke videre på dem, kommer det raskt inn andre tanker. Da øker sannsynligheten for at oppmerksomheten vår kommer over i et annet spor.

2. Nyhetshåndtering

Om du blir engstelig og bekymret over alle nyhesoppdateringene, bruker mye tid på å saumfare nettet etter tegn som kan tyde på at dette vil gå bra, eller unngår å oppdatere deg i det hele tatt for og ikke bli engstelig, kan det være bra å innføre en plan for hvordan du skal forholde deg til nyhetene nå om dagen.

Bruker du for mye tid på nyheter og blir engstelig av det, bestem deg for å oppdatere deg to ganger om dagen, for eksempel morgen og kveld. Avstå fra å sjekke nyheter tiden i mellom. Hvis du har en jobb som krever at du er kontinuerlig oppdatert, kan det likevel være greit å innføre regler for når du kan sjekke nyhetene, for eksempel en gang hver andre time. For mange fungerer det bra å ha varsling på mobilen som hjelper deg å styre dette.

Er du av typen som googler etter håp og drar et lettelsens sukk hver gang du finner tegn til gode nyheter, for deretter å kjenne knyttneven i magen når du i neste søk kommer over motstridene informasjon? I så fall narrer du deg selv ved å si at du blir rolig av å innhente informasjon. Blir du engstelig, stresset og bekymret, kan det være bedre å la være og google. Du kan for eksempel bestemme deg for en hovedregel om kun å holde deg til nyhetsoppdateringene fra myndighetene.

Unngår du nyheter for ikke å bli engstelig? Da narrer du kanskje også deg selv. Unngåelse er en kortvarig glede som hjelper der og da ved at vi slipper å forholde oss til ubehageligheter. Men, den leie bivirkningen er at det gnager oss likevel. Det er så godt som umulig å unngå nyheter om covid-19. Ved å ikke være oppdatert er vi mer sårbare for å mistforstå, feiltolke eller fordreie den lille informasjonen vi får med oss. Det kan igjen vekke betydelig engstelse. Velg altså gjerne å begrense nyhetsoppdateringer, men få med deg det viktigste fra pålitelige kilder.

3. Gå ut

At fysisk aktivitet er godt for både kropp og sjel er veldokumentert og allmennt kjent. En av de psykologiske grunnene til det er at det hjelper oss å flytte oppmerksomheten utover. Når vi bekymrer oss og er engstelige, er oppmerksomheten vendt innover mot oss selv, på tankene og på følelsene våre. Hvis du bruker trening, men ikke føler at det hjelper på stressfølelsen, så er det antagelig fordi du tar med seg bekymringene på turen.

Prøv å være i fysisk aktivitet med mål om å legge merke til omgivelsene rundt deg, fremfor å fokusere på hvordan du har det i øyeblikket. Da hjelper du hjernen din å flytte oppmerksomheten bort fra bekymringsrekkene og over på et nytt spor, en form for mental sporveksling. Dersom det dukker opp bekymringstanker underveis, gi deg selv en vennlig beskjed om å utsett dem til tenketiden og rett oppmerksomheten tilbake til omgivelsene i stedet. Og du, all aktivitet hjelper. Jogg, løp, spankuler rundt i nabolaget eller ta deg en sykkeltur, men ikke la bekymringen få være turpartneren din.

Lykke til !