



Mental Sundhed

Gode råd til hvordan du og dine nærmeste kommer godt igennem epidemien med ny coronavirus

Tiden med corona epidemien kan være svær

Udbrud af smitsomme sygdomme, som den nuværende coronavirus, kan påvirke vores trivsel og mentale sundhed. Bekymringer for smittefare og økonomi - samt krav om isolation og afstand - kan føre til ensomhed, tære på sindet og føre til symptomer på stress, depression og udbrændthed. Samtidig er hverdagen blevet ændret markant, og der er stor usikkerhed om hvordan forløbet vil blive og hvor længe det vil vare. Det er en svær periode for mange, og nogle er mere sårbare end andre. Det kan f.eks. være folk der bor alene eller som i forvejen lider af angst og depression.

Der er dog en del, som vi kan gøre for at tage vare på vores egen og vores nærmestes mentale sundhed og trivsel.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række råd til hvordan du og dine nærmeste kommer godt igennem tiden med COVID-19 epidemien.

Undgå stigmatisering relateret til COVID-19

Under en epidemi kan frygt, usikkerhed og misinformation føre til, at bestemte befolkningsgrupper eller personer bebrejdes for at sprede smitte og derfor oplever stigmatisering og diskrimination. Folk, der bliver smittet kan blive bebrejdet for at have opført sig uansvarligt og asocialt, og mange kan også bebrejde sig selv, hvis de bliver smittet. Men det er vigtigt at huske, at sygdom skyldes virus, og ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt, og smitter både gennem kontakt og genstande.

Alle kan hjælpe til at stoppe stigmatisering relateret til COVID-19 ved at kende til fakta om sygdommen og hvordan den smitter - og dele den viden i sit netværk. Sig fra, hvis du hører eller læser diskriminerende eller faktisk forkerte udtalelser. Dette modvirker mytedannelse og misinformation.

Find viden på sst.dk og coronasmitte.dk

Kilde: Center for Disease Control og WHO.



Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme.

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig. Læs mere om søvn på sundhed.dk.



Spis sundt og varieret.

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer. Læs mere på altomkost.dk.



Hold dig fysisk aktiv.

Fysisk aktivitet behøver ikke være anstrengende, for at det gavner dit helbred og løfter humøret. Hverdagsaktiviteter som fx havearbejde og gåture tæller også med.

På nettet kan du finde mange forslag til øvelser du kan lave hjemme på stuegulvet eller hente mange af de gode apps, der findes med øvelser. Sæt noget god musik på og dans rundt – det kan også udløse et godt grin.

Prioriter at komme udenfor og røre dig og få frisk luft dagligt, hvis det kan lade sig gøre uden at komme for tæt på andre. Dagslys løfter humøret. Så tag en tur på cyklen, løb eller gå en tur.



Hold dig mentalt aktiv.

Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs en bog eller et blad, løs sudoku, læg puslespil, lyt til musik eller spil et spil. Kort sagt gør noget, der kræver din koncentration. Skriv dagbog eller skriv mindst én ting ned hver aften, som du er taknemmelig for, uanset hvor stort eller småt det måtte være.

Hvis du kan lide at tegne, skrive, male, synge, spille et instrument eller på anden måde udfolde dig kreativt, så viser forskning, at dette også kan være med til at fremme mental sundhed.



Skab struktur i hverdagen.

Det er en god idé, at have en form for forudsigelighed og struktur i hverdagen. Lav derfor gerne en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen. Forsøg at indføre rutiner, der markerer dagens forløb. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør, og hold fri på de tidspunkter, du normalt ville holde fri.



Husk på, at du gør en forskel.

Høj mental sundhed hænger sammen med følelsen af mening og formål. Uvished om, hvor længe Danmark skal være lukket ned, kan være særligt hård. Og derfor er følelsen af, at man udretter noget og gør en forskel ekstra vigtig. Hold fast i, at du gør en forskel ved at holde afstand og blive inden døre, hvis du har symptomer.

Dermed bidrager du aktivt til at passe på udsatte borgere og sørge for, at vi i Danmark hurtigere kan få epidemien på retur.

A. Husk, at du også i hverdagen kan gøre en stor forskel for andre i en svær tid. Vær derfor opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe. Prøv at berolige folk du kender, som kan være bekymrede, og vær særlig opmærksom på at holde kontakten til folk, som du kender, der bor alene. Vær også særlig opmærksom på ældre, og folk som i forvejen lider af angst eller depression.

B. Tilbyd praktisk hjælp f.eks. med indkøb, lektiehjælp på video eller meld dig som frivillig. Find mere information på rodekors.dk/corona.



Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand.

Sociale relationer som familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed og livskvalitet, fordi de er med til at give os en følelse af at høre sammen med andre mennesker. Nu hvor vi ikke kan mødes fysisk, må vi holde kontakt og følge med i hinandens liv via telefonen, videoopkald eller på sociale medier.



Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer.

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med fordi arbejdspladser og institutioner er lukkede. Denne situation er svær for mange. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.

Tal om jeres behov og forventninger, og lav konkrete aftaler om hvordan I bedst tilrettelægger jeres hverdag. Snak med hinanden om jeres individuelle behov for tid sammen og tid alene.



Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem.

Der er en god idé at begrænse det tidsrum man ser eller læser nyheder i. Det er godt at holde sig orienteret, men udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra. Det er vigtigt at også at lave noget, der tvinger dig til at koncentrere dig om noget andet, og som føles rart og afslappende. Det modvirker stress.



Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19.

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt og kan smitte både gennem kontakt og genstande. Lad være med at bebrejde dig selv, hvis du ligger syg – om du er bekræftet smittet med COVID-19 eller har anden sygdom. Hvis du kender nogen, som er blevet smittet eller ligger syge, så hjælp dem ved at støtte og berolige dem.



Pas på dig selv.

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv, selv når du møder krav på mange fronter fx når du skal kombinere hjemmearbejde og børnepasning. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.