

Psykisk sårbare og ny coronavirus

De mange tiltag i samfundet for at mindske smitte med coronavirus har stor indflydelse på alle danskeres hverdag. De har betydning for, hvor vi kan opholde os, og hvem vi kan omgås med. For de fleste mennesker skaber det en helt ny hverdag, hvor man ikke kan gøre det, man plejer. Der er samtidig stor uvished om, hvad fremtiden vil bringe, og hver dag er der en masse ny information at forholde sig til.

Derfor vil mange mærke et øget niveau af stress, bekymring, tristhed, vrede, frygt og ensomhedsfølelse. Det er naturligt. Men for de, som er psykisk sårbare og i forvejen kæmper med følelser af ængstelighed, stress, traumer, tristhed og bekymringer, er tiden ekstra svær. Mange kan opleve en forværring af deres symptomer.

Mange er vant til at modtage professionel hjælp og støtte til at få hverdagen til at fungere. De fleste dagtilbud i kommunerne er lukket, og for flere er bostøtten ophørt med at komme. Nogle tilbud er der stadig (fx psykiatrisk behandling), men behandlingen kan være anderledes. Gruppebehandling er aflyst, og psykologisk behandling kan være ændret til telefonkonsultationer. Mange psykiatriske afdelinger oplever, at færre søger hjælp i akutmodtagelserne.

Forholdsreglerne, der skal forebygge smitte, kan også indebære, at man ikke kan få besøg af pårørende, og den hjælp og støtte, man plejer at få fra sit private netværk, kan være sat på pause eller ændret til kontakt via telefon eller internet. Det kan være en svær situation, hvis man er psykisk sårbar eller pårørende til en person med psykisk sårbarhed.

I det følgende er beskrevet en række forslag til, hvordan man som psykisk sårbar, pårørende eller fagperson kan mindske konsekvenser ved den nye situation.



Gode råd til dig, som er psykisk sårbar

Du vil muligvis opleve, at følelser af eksempelvis angst, tristhed og ensomhed kan blusse op. Det er vigtigt at tale med dit netværk og dine behandlere om, hvad I sammen kan gøre for at den nye situation kan blive nemmere for dig og gøre dig mest tryk.

- **Tag en pause fra bekymringerne indimellem.** Begræns det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder, hvor du henter dine nyheder. Hvis angst og bekymringer alligevel presser sig på, kan du vælge at planlægge struktureret bekymringstid (fx en halv time to gange om dagen, hvor du skriver alle dine bekymringer ned). Dette kan gøre det nemmere at lægge bekymringerne til side på andre tidspunkter.

Træn din opmærksomhed. Opmærksomhedsøvelser er en god metode til at træne hjernen i at vende opmærksomheden mod noget andet end svære tanker og bekymringer. Læg mærke til ting i dine omgivelser og nævn deres navn, en ting ad gangen: et træ, en blomst, en sofa, et vindue. Tankerne vil sikkert presse sig på, men lad dem være og fortsæt træningen.

Forsøg at bibeholde eller skabe en struktur i hverdagen. Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Det er godt at holde dig aktiv og komme ud i dagslys. Du kan fx dyrke motion og komme udenfor at gå en tur. Få evt. hjælp fra netværk og behandlere til at planlægge din tid.

- **Pas på dig selv.** Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Lav en liste over positive aktiviteter, der gør dig glad, og sørg for at prøve at lægge dem ind i din hverdag. Det kan være at gå en tur i grønne omgivelser, drikke en god kop kaffe eller se et afsnit af din yndlingsserie. Prøv også at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, dårlig mad, for meget alkohol eller for lidt bevægelse.

- **Afled tankerne.** Lav noget i dit hjem, der afleder dig. Nogen oplever det fx som god afledning fra bekymringer at lave husarbejde.
- **Brug de sociale medier konstruktivt.** Facebook-grupper og lignende skal give dig opmuntring og være konstruktive, ellers er det bedre at holde sig fra dem.
- **Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand.** Du kan for eksempel ringe til familie og venner, tale sammen over video eller bruge sociale medier. I kan også aftale at se en bestemt film eller serie og tale om den bagefter. Hvis der er initiativer om samvær på afstand, der hvor du bor (fx fællessang på altaner), så deltag.
- **Tal med andre om dine følelser og tanker.** Tag kontakt til andre, selvom det er på afstand. Følelserne kommer ikke til at påvirke dig mindre af, at du gemmer dem væk – tværtimod. Sørg derfor for at række ud og tal med andre om dine bekymringer.
- **Vær opsøgende omkring hjælp og støtte.** Der kan være nogle tilbud, som ikke lige nu er tilgængelige. Men der kan være andre tilbud, som stadig er der, eller er der i en anden form. Tag derfor kontakt til eksempelvis kommunen, psykiatrien eller egen læge og hør om mulighederne.



- **Kontakt gerne din egen læge ved behov – både med fysiske og psykiske problemer.** Du må altid ringe til din egen læge – også hvis du bare er i tvivl. Hvis din frygt for ny coronavirus er blevet styrende for, om du går til lægen, så forsøg at minimere denne frygt og mind dig selv om, at hele sundhedsvæsenet tager de nødvendige forholdsregler i forhold til at mindske smitte. Du kan starte med at ringe til din egen læge og det er slet ikke sikkert, at du behøver møde op.



Her kan du få hjælp og støtte

Din egen læge

Du må altid ringe til din egen læge – også hvis du bare er i tvivl. Din læge kender dig og ved, hvad du har haft af sygdomme, og er vant til at hjælpe mennesker med forskellige former for angst. Lægen kan hjælpe dig med at sortere i dine symptomer og vurdere, om der er behov for nærmere undersøgelse.

Psykiatrisk akutmodtagelse

Hvis du har behov for akut psykiatrisk hjælp, skal du kontakte din nærmeste psykiatriske akutmodtagelse. Hvis du er i krise og får tanker om selvmord, kan du kontakte psykiatrisk akutmodtagelse eller Kompetencecenter for Selvmordsforebyggelse i din region eller ringe til Livslinien på **70 20 12 01**.

Rådgivning

Flere organisationer tilbyder anonym og gratis rådgivning på telefon og chat, hvor du kan ringe og tale om dine bekymringer, fx:

- **Psykiatrifonden.** Læs mere og find kontaktoplysninger på psykiatrifonden.dk.
- **SIND** - Landsforeningen for psykisk sundhed. Læs mere og find kontaktoplysninger på sind.dk.



Gode råd til dig, som er pårørende til en psykisk sårbar

Situationen under epidemien kan være svær at håndtere for de fleste af os, men du har sikkert oplevet, at det er særligt svært for de, der er psykisk sårbare. Du kan som pårørende støtte din nærmeste i at arbejde med ovenstående råd til psykisk sårbare. Andet, du kan gøre, er:

- **Lyt og vis forståelse.** Det er vigtigt, at du tager din pårørendes tanker og bekymringer alvorligt. at du lytter, er anerkendende og viser forståelse. Hvis personen er meget bekymret, så forsøg at hjælpe med at skærme fra for meget information og sortere i informationsstrømmen.
- **Hjælp med at skabe struktur i hverdagen.** Støt op om rammer og rutiner, som kan være med til at skabe struktur i den nye hverdag. Gerne så det i videst mulig omfang ligner den gamle hverdag.
- **Hold kontakten.** Forsøg i det omfang, det er muligt, at holde kontakten med din pårørende, fx via telefon. Hvis personen eksempelvis er indlagt på en psykiatrisk afdeling eller bor på et botilbud, kan der være restriktioner i forhold til besøg. Undersøg i så fald mulighederne for besøg, og om personalet kan være behjælpelige med at etablere kontakt over video eller lignende.
- **Opsøg hjælp og støtte.** Hvis en planlagt indsats, fx gruppebehandling eller hjemmebesøg bliver aflyst, så kontakt den pågældende myndighed og undersøg mulighederne for, om det kan foregå på en anden måde. Nogle steder har man ændret gruppetilbud til individuelle tilbud, eller det kan foregå digitalt. Ellers kan du gå i dialog med myndighederne om andre muligheder for at få hjælp eller støtte. Der er mange, som gerne vil give en hånd i denne svære tid, så gå ind og læs de forskellige muligheder, som eksempelvis patientforeninger og kommunen tilbyder i forbindelse med udbrud af coronavirus.



Gode råd til dig, som arbejder med psykisk sårbare

Den nye situation kan have alvorlige konsekvenser for personer, som er psykisk sårbare og i forvejen kæmper med følelser af ængstelighed, stress, tristhed, bekymringer mv. Det kan for eksempel være, at mennesker på botilbud bliver svært isolerede, at kvinder i udsatte familier bliver udsat for øget psykisk og fysisk vold, eller at mennesker med psykiske lidelser oplever en forværring af symptomer.

Det er vigtigt, at du følger myndighedernes anvisninger i forhold til at mindske smittespredning og støtter borgere/patienter i at gøre det samme. Du kan læse mere om dette på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Samtidig er det vigtigt at være opmærksom på, at nogle af de foranstaltninger, som er indført for at mindske smitte, kan have alvorlige konsekvenser for personer, som er psykisk sårbare. Det kan eksempelvis være isolation, aflysning af aktiviteter og tilbud, restriktioner i forhold til besøg mv.

Det er vigtigt at hjælpe borgeren/patienten med tilpasningen til den nye situation ved at tale om, hvad der giver mest mening og skaber mest trykthed. Som fagperson, der arbejder med psykisk sårbare, kan du hjælpe med at mindske konsekvenserne og støtte i at håndtere de problemer, der kan opstå. Det kan du eksempelvis gøre ved at:

- **Skabe struktur og genkendelighed i hverdagen.** Sikre at der fortsat er rammer og ru-tiner til at skabe struktur i hverdagen. Det kan eksempelvis være, at en person tidligere var i dagtilbud i løbet af dagstimerne, og at dette nu er aflyst.
- **Vis nærhed, anerkendelse og forståelse på trods af afstand.** Vær rolig og tag dig tid til at lytte. Vis anerkendelse og forståelse for de problemer og følelser, som personen oplever. Forsøg bedst muligt at drage omsorg, selvom der er afstand, ved eksempelvis

at give dig god tid til samtalen, så bekymringer kan komme frem, og anerkende, at det er en svær tid.

- **Rådgiv og oplys.** Hjælp med at forstå den nye situation og vejled om, hvordan man kan håndtere den nye situation. For nogle patienter/borgere kan det være særligt svært at være isoleret. Det kan fx være personer med PTSD, hvor traumer kan forstærkes, eller følelser af vrede kan opstå. Sørg for at give personen grundig information om situationen og om årsagerne til begrænsningen.
- **Korriger misinformation.** Hjælp med at oversætte den information, der kommer fra eksempelvis nyhedsmedier, myndigheder, sociale medier mv. Støt personen i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.
- **Hjælp med at bevare kontakt til pårørende.** Nogle vil have brug for hjælp til at bibeholde kontakten via digitale kontaktformer. Hvis en person er omfattet af besøgsrestriktioner, bør du informere de pårørende om dette og vejlede i og støtte med at finde alternative måder at have kontakt på, fx videoer eller breve fra pårørende, med billeder fra ugen, der er gået.
- **Overvej om nogle af de aktiviteter, som er aflyst, kan afvikles på en anden måde.** Det kan være, at aktiviteten/indsatsen kan foregå digitalt eller erstattes af en anden relevant aktivitet. Det kan fx være aktiviteter, som kan aflede opmærksomheden som fysisk aktivitet, madlavning, spille musik mv.