

Ny coronavirus og frygt for sygdom

Epidemien med ny coronavirus vil hos mange vække en naturlig bekymring for, at man selv eller andre kan blive smittet og måske blive alvorligt syge. Men for nogle kan bekymringen tage overhånd og blive til angst, som fylder så meget, at det påvirker hverdagen. Det kaldes helbredsangst.

Her kan du læse om symptomerne på helbredsangst, og hvad du skal være særlig opmærksom på hos dig selv og dine nærmeste. Hvornår skal du søge hjælp eller opfordre andre til at gøre det? Og hvad kan du selv gøre for at håndtere angsten?

Du kan læse mere uddybende om helbredsangst på Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk.

Hvad er symptomer på helbredsangst?

- Overdrevet frygt for sygdom
- Frygten forværres, når man læser eller hører om sygdom
- Overdrevet optagethed af information om sygdom
- Undgåelse af situationer, som kan forværre angsten
- Frygt for at tage ordineret medicin
- Symptomerne er svært forstyrrende, påvirker hverdagens aktiviteter og har varet i mindst to uger

Hvornår skal du søge hjælp eller opfordre andre til det?

Frygt for sygdom rammer de fleste i større eller mindre grad. Men hvis du kan svare JA på et af følgende spørgsmål, bør du overveje, om du har behov for hjælp:

- Angsten er begyndt at styre dit liv
- Du undgår nødvendig kontakt med læge eller sygehus
- Din angst påvirker andre, fx børn og partner
- Angsten påvirker din søvn og evnen til at fungere normalt
- Angsten giver vedvarende fysiske symptomer

Kan du genkende nogle af symptomerne hos én, du kender, kan det være god idé at tage en snak med ham eller hende om det og opfordre til at overveje at søge hjælp

Hvad kan du selv gøre?

Følgende er en række råd til, hvad du selv kan gøre for at håndtere angsten:

- **Tag bevidst en pause fra bekymringerne indimellem.**
- **Træk vejret helt ned i maven og pust langsomt ud.** Rølig vejtrækning beroliger kroppens alamsystem.
- **Skab struktur i hverdagen.** Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner.
- **Pas på dig selv.** Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn og prioriter at gøre gode ting for dig selv og vælg positive aktiviteter, som giver en følelse af tryghed og ro.
- **Undgå at isolere dig og tal med andre om din angst.** Tag kontakt til andre, selvom det er på afstand. Din angst bliver ikke mindre af, at den bliver glemt væk – tværtimod.

Læs mere om Sundhedsstyrelsens **[gode råd om mental sundhed](#)** eller Psykiatrifondens råd om **[angst og bekymring for COVID-19](#)**. Sørg for at række ud og tale med andre om dine bekymringer.

Hvor kan du få hjælp?

Din egen læge

Du må altid ringe til din egen læge – også hvis du bare er i tvivl.

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 sind.dk.
- **Angstforeningens AngstTelefon.** Læs mere og find kontaktoplysninger på angstforeningen.dk.

Familie og venner

Det er vigtigt, at du ikke gemmer din angst væk. Den bliver ikke mindre af, at man ikke taler om den – tværtimod. Du bør derfor tale med andre om dine bekymringer og følelser. Det kan eksempelvis være familie, venner eller andre, som du vil føle dig tryk ved at tale med.