

## **Hei alle sammen.**

Jeg heter Harald Vestgöte Kirsebom, og er kommunepsykolog i Tynset, Folldal, Alvdal, Rendalen og Tolga. Jeg må si noen ord om den merkelige situasjonen vi står i. Vi har aldri opplevd noe sånt som vi står i nå. Ingen av oss.

For det første vil det ta tid å venne seg til situasjonen denne koronatrusselen lager. Selve virussituasjonen er ganske uklar. Vi hører bare en masse om hvor galt det kan gå. Derfor er dette for de fleste av oss foreløpig en skjult trussel, som vi ikke kan unngå å måtte forholde oss til. Stemningen mellom oss blir underlig, ingen av oss vet helt hva vi skal gjøre, og vi får en masse forsiktighetsregler å forholde oss til. Mange er redde, andre er irriterte eller sinte, noen synes det hele er tull, mens andre igjen synes det er for lite fokus på tiltak. Man vet plutselig ikke hva man skal forholde seg til, fordi den nye situasjonen påvirker hele måten vi er vant til å leve livene våre på. Da reagerer vi forskjellig. Ingen reaksjoner er feil. Det er nemlig helt normalt å oppleve å ha forskjellige reaksjoner på en så unormal situasjon som den vi står i. For å understreke hvor merkelig situasjonen er; Vi opplever til og med at det er flaut å være forkjølet, og vi skjuler hosting og harking.

Vi er så vant til at samfunnet er trygt, ordnet og forutsigbart. Det har egentlig ikke skjedd så mye nytt de siste dagene, annet enn at vi har fått en masse nye forsiktighetsregler å forholde oss til. Da er det helt naturlig å reagere med alle mulige følelser. Det er nesten rarere å ikke reagere.

Det er som sagt mye nytt å forholde seg til. Blant annet er skoler, barnehager, spisesteder, frisører og noen helseinstitusjoner stengt, en stor andel har gått over til hjemmekontor og en slags sjølpålagt karantene. Det er tøft for oss. Det er mange som trenger litt tid til å forstå at ting er stengt og at man ikke skal på skole og jobb. Innledningsvis tenker vi kanskje at vi har fått "fri", men etterhvert som alvoret synker litt mer inn, vil vi skjønne at dette vil vare en stund. Hvor lenge vet vi heller ikke. Først og fremst handler det nå om å ta vare på hverandre. Merkelig nok. Vi skal ta vare på hverandre gjennom å holde oss fysisk borte fra hverandre.

Spesialist i klinisk psykologi, Atle Dyregrov, som også har grunnlagt Klinikken for krisepsykologi, har gitt flere gode råd til mennesker som sitter i karantene. På en måte er det en form for karantene alle sitter i i disse dager, og det viktigste er å kjenne på at vi gjør dette for hverandre:

## **Hvordan forholder man seg best til karantene?**

***Ved at du overholder myndighetenes påbud bidrar du til samfunnet og folkehelsen.***

Du hjelper andre gjennom å være i karantene. Det blir mindre sannsynlig at andre blir syke på grunn av din innsats. Du viser et kollektivt ansvar gjennom dine uselviske handlinger. Hvis du tenker på denne måten, vil det være lettere for deg å bevare selvspekten din, og å unngå å skamme deg over at du sitter i karantene. Når karanteneperioden er over, bør andre mennesker være klar over dette og ikke holde seg unna de som har gjort denne samfunnstjenesten.

### ***Hold deg aktiv og etabler rutiner***

Aktiviteter, rutiner og struktur gir dagen form og forutsigbarhet, og motvirker følelsen av hjelpesløshet. I en usikker situasjon, gir det stabilitet og trygghet. Fysisk aktivitet, personlig hygiene, fast måltider og andre planlagte aktiviteter bidrar til orden og struktur i en ny og uklar situasjon.

### ***Sosial kontakt er en viktig aktivitet***

Sosiale media gjør det mulig for deg å chatte og «møte» andre. Denne sosiale kontakten er spesielt viktig når du sitter i karantene. «Hold kontakten med andre!» Sørg for at du prioriterer dette i løpet av dagen

### ***Skaff deg kontroll over bekymringstankene***

Det er normalt å være bekymret over egen sykdomsstatus. Hvis disse tankene tar mye av tankeaktiviteten finnes det måter du kan kontrollere dem på. Distraksjon gjør at du blir roligere. Se for eksempel på filmer eller serier, spill dataspill, løs kryssord, Sudoku, eller bruk Facetime/Skype for å snakke med andre uten at du lar koronaviruset bli hovedtema.

Du kan også utsette bekymringene dine. Lag en «bekymringssone», 10-20 minutter hvor det er lov å bekymre deg så mye du vil. Når bekymringer oppstår utenfor denne tiden, kan du si til deg selv «Dette skal jeg tenke på i bekymringssonen, ikke nå. Hvis dette repeteres ofte nok, blir denne tankeprosessen automatisk. Ikke legg inn bekymringssonen din sent på kvelden. Hvis bekymringene kommer, ikke bli irritert på deg selv, bare gjenta overfor deg selv at du skal tenke på dem i «bekymringssonen» din.

### ***Noen få nyhetsoppdateringer om dagen er nok***

Vi vet at det å bruke for mye tid på nyheter i situasjoner som denne påvirker oss negativt. Hvis du beskytter deg selv fra å hele tiden sjekke media etter nyheter om viruset, vil det bli lettere for deg å holde deg rolig. En tidsbestemt daglig oppdatering fra en pålitelig nyhetskilde er nok.

Studier viser at man blir litt «sprø» av å sitte med frykten, irritasjonen og bekymringene. Man bekymrer seg kanskje over slike ting som økonomi og mattilgang, og så får man i tillegg ikke lov til å bevege seg som man er vant til, eller å delta i de aktivitetene man er vant til til vanlig. Man er vant til å forholde seg til identiteten sin, hvor man lever i en uforanderlig og trygg verden, og plutselig kommer noe eller noen inn og endrer denne på en måte som ikke var mulig. Det kan oppleves nesten som et overgrep, det skjer noe som “ikke går an”. Man klarer ofte ikke å forholde seg til det, og da er veien kort til å føle på eksistensiell angst - og som sagt, det er helt normalt.

Så, til slutt vil jeg si noe om hvordan dette kan være bra for oss. Det er nesten som å banne i kirka, men tenk litt på det. Dette er en mulighet til å øve oss på å bry oss mer om hverandre. Dette med å føle at vi drar dette lasset sammen tror jeg kan være bra for oss. At vi kjenner på en følelse av at vi står i det sammen og skal finne ut av det sammen, og ikke minst at mine handlinger er viktige fordi de påvirker andres helse.

Det bor så mye fint i oss. La oss slippe det frem. Snakk med folkene du har rundt deg. Ring folk du ellers ikke ville ringt. Dette skal vi klare sammen!