



## Gode råd til dig med bekymring for Corona-smitte

I øjeblikket er verden meget anderledes, da alle er optaget af den nye Corona-virus, og der gøres meget for at undgå, at smitten spreder sig. Den store opmærksomhed på smittefare og de mange tiltag, der er sat i værk for at undgå smitten, påvirker os alle. Mange er bekymrede; måske ligefrem bange. Mennesker med en psykisk lidelse er især følsomme overfor forandringer og den bekymrende nyhedsstrøm og kan udvikle deciderede angstsymptomer.

Her følger nogle råd til dig, der bekymrer sig om Corona-smitte:

- Træf en beslutning om, hvordan du vil efterleve myndighedernes råd ift. at undgå smitte. Beslut f.eks. hvor tit, du vasker hænder, hvilke forholdsregler du tager ift. at gøre indkøb mv. Prøv at finde en mellemvej, du kan efterleve og hold dig til den, så du ikke behøver tænke mere over det.
- Beslut dig for, hvor mange nyheder du behøver. Måske det er nok at tjekke nyhederne én gang i døgnet. Jo mere du søger nyheder, jo mere bekymret bliver du. Alliéer dig evt. med én, der kan give dig de nødvendige informationer.
- Struktur din hverdag, så den bliver så normal som muligt. Sørg for at have noget at give dig til, som du kan koncentrere dig om.
- Du behøver ikke mærke efter i kroppen hele tiden. Jo mere du mærker efter, jo mere vil du bekymre dig om små fornemmelser, som alligevel ikke er noget.
- Hvis du har tendens til at bekymre dig over smitte hele tiden, kan du med fordel sætte "bekymringstid" af, f.eks. 20 minutter én gang om dagen, hvor du kan tænke over dine bekymringer.
- Resten af tiden kan du ikke styre, hvilke tanker der dukker op, men du kan vælge ikke at give bekymringstanker særlig opmærksomhed og i stedet fokusere på det, du laver og derved udskyde bekymringerne til "bekymringstiden".
- Sørg for at lave aktiviteter, du nyder: Gå en tur, læg puslespil, se en god film, lav lækker mad. Benyt dig af, at der er bedre tid til disse ting lige nu.
- Plej dit netværk via sociale medier og telefonsamtaler.
- Såfremt du har børn hjemme og har svært at overskue ansvaret for børnene 24 timer i døgnet, er der i din kommune mulighed for nødpassning. Dette gælder også, selvom du ikke er i arbejde!
- Børn bekymrer sig også om Corona-smitte. De har glæde af, at man lytter til deres bekymringer og besvare deres spørgsmål så enkelt som muligt.