



# Mennesker med psykisk lidelse – at klare hverdagen i en coronatid



# Trivsel i coronatiden

Vores trivsel kan blive påvirket af de mange restriktioner og begrænsninger, der er nødvendige for at stoppe spredningen af COVID-19. Mange oplever nye afsavn i livet, fordi man har mindre kontakt til andre, og fordi man ikke kan leve det liv, man plejer. Det kan gøre os i dårligere humør, give mindre overskud i hverdagen og skabe bekymringer om smitte, samvær med andre og fremtiden. Coronatiden kan derfor udfordre vores trivsel og tilfredshed i livet, generelt.

Når hverdagen forandrer sig så drastisk, som den har gjort under corona, kan det påvirke din trivsel negativt. En struktureret hverdag er særlig vigtig for dig, som har en psykisk sårbarhed eller lidelse. Mange oplever, at netop de faste strukturer i dagligdagen er blevet frataget på grund af corona epidemien.

Der er en masse ny information at forholde sig til, som kan betyde, at du føler dig mere stresset og bekymret. Andre følelser som tristhed, vrede, frygt eller ensomhed kan også fylde. Det er naturligt. Tiden kan være ekstra svær for dig, som har en egentlig psykisk lidelse, og som kan kæmpe med følelser af ængstelighed, stress og traumer. Du kan derfor samtidig opleve en forværring af dine symptomer. Husk på at du kan tage kontakt til psykiatrien eller egen læge for hjælp.

## Hvordan har du det?

- Oplever du forværring af din psykiske lidelse?
- Oplever du ensomhed, da du har mindre fysisk eller social kontakt til andre?
- Har du mindre overskud og energi end tidligere?
- Virker din hverdag mere ustruktureret end tidligere?
- Bekymrer du dig for at blive smittet eller smitte andre?
- Bekymrer du dig for fremtiden?

## Hvis du kan nikke genkendende til noget af ovenstående, skal du huske dig selv på 3 vigtige ting:

1. Du har en helt normal reaktion på en yderst unormal situation. Mange andre har det, ligesom dig, også svært i denne periode, og det er både normalt og forståeligt.
2. Der er noget, du selv kan gøre for at styrke din trivsel og komme godt igennem denne tid.
3. Det skal nok blive godt igen. Vaccinen er kommet til Danmark, og samfundet bliver hele tiden klogere på behandling og håndtering af COVID-19.

Her er 3 gode råd til, hvad du selv kan gøre:



## 1. Hold kontakten med andre

Du har brug for at se andre mennesker og dele eventuelle bekymringer. Dine bekymringer kommer ikke til at påvirke dig mindre af, at du prøver at gemme dem væk – tværtimod. Ved at snakke med andre om dine bekymringer har du mulighed for at blive støttet og forstået samt få den hjælp, du eventuelt har gavn af.

Kontakt med andre er i denne periode mere vigtigt end normalt, og det er godt at prioritere i din hverdag. Du kan tage kontakt til familie, venner eller andre i din omgangskreds. Samværet kan kombineres med at gå en tur i skoven eller i nabolaget. Så forsøg at tænke de aktiviteter du normalt laver sammen med andre på en ny måde, hvor I holder afstand og følger de gældende retningslinjer. Hvis du er utryk ved at mødes fysisk med folk, så kan I ringe sammen eller benytte sociale fællesskaber online i stedet.

Der kan være tilbud, du tidligere har deltaget i, som ikke er tilgængelige lige nu. Men måske der er andre tilbud, som stadig er tilgængelige, muligvis i en anden form. Tag for eksempel kontakt til den kommune, du bor i og hør om mulighederne.



## 2. Planlæg din hverdag

At deltage i aktiviteter, passe uddannelsen, arbejdet eller eller lignende rutiner i hverdagen er godt for din trivsel og kan muligvis mindske dine psykiske symptomer. Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du ikke har faste rutiner, kan du få hjælp til at lave planen sammen med din familie eller andre tæt på dig. Det er en god ide, at din dag har varierende indhold, hvor du også ses med andre (også virtuelt).

Lav gerne en liste over positive aktiviteter, der gør dig glad, og sørg for at prøve at lægge dem ind i din plan. Vær desuden opmærksom på at få regelmæssig søvn, variere din kost, reducere indtaget af alkohol og vær gerne aktiv hver dag.



## 3. Brug både krop og hjerne

Du har brug for oplevelser, der gør dig glad i denne tid. Du kan for eksempel tage ud i naturen eller gå en tur i nær-området med et familiemedlem eller en nær ven. For det er godt for din trivsel at få frisk luft, sollys og bevæget kroppen. Du kan læse en spændende bog eller et magasin, eller du kan lave og spise god mad. Du kan også engagere dig i en fritidsaktivitet eller kaste dig over noget nyt, du gerne vil lære.

Hvis du ikke kan deltage i de aktiviteter du plejer, så forsøg at lave dem på en ny måde – alene eller sammen med andre. Gode oplevelser kan også give dig en pause fra dine bekymringer. Det er en god idé at begrænse det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder, hvor du henter dine nyheder.

# Til dig som er pårørende til mennesker med psykisk lidelse

## Familie og venner – hvad kan I gøre?

- Vis, at du er til rådighed, vil være støttende og gerne vil bruge tid sammen. Du kan være støttende ved at lytte til bekymringer og glæder, og I kan bruge tid sammen, hvis du hjælper med praktiske gøremål som for eksempel madlavning eller rengøring. Hvis du af forskellige årsager ikke kan være tilstede, så ring til vedkommende. Dit fysiske nærvær eller elektroniske kontakt hjælper på humøret og kan gøre følelsen af ensomhed mindre.
- Snak med din pårørende om de svære følelser – snak om ensomheden, bekymringen eller angsten. Det kan forstærke følelsen af stigmatisering ikke at snakke om det, der er svært. Giv plads til at dele de svære følelser og tanker, de kan føles mindre betydningsfulde, hvis man kan snakke med andre om dem.
- Spørg ind til, om der er behov for at snakke om de mange nyheder, der handler om corona. Hjælp evt. med at forstå den information, der for eksempel kommer fra nyhedsmedier, myndigheder og sociale medier for at undgå misinformation eller misforståelser. Støt din pårørende i at begrænse omfanget af læsning af nyheder og i at udvælge få pålidelige kilder, hvor nyhederne kan hentes fra.
- Hvis en planlagt indsats, for eksempel gruppebehandling eller hjemmebesøg bliver aflyst, så kontakt den pågældende myndighed og undersøg mulighederne for, om det kan foregå på en anden måde. Med samtykke fra din pårørende er der mange, som gerne vil hjælpe. Læs om de forskellige muligheder, som for eksempel telefonrådgivninger, patientforeninger og kommunen tilbyder i forbindelse med corona.
- Hjælp din pårørende med at være fysisk aktiv. I kan for eksempel gå ture, cykle eller løbe en tur sammen, da det både er godt med frisk luft, sollys og at få brugt kroppen. Fysisk aktivitet kan være med til at give en pause fra bekymringer.
- Husk at passe på dig selv og bær ikke hele ansvaret alene for at hjælpe din pårørende. Det er en god idé at række ud efter hjælp fra dit netværk eller fra egen læge, kommune eller psykolog.

# Husk, at du gør en forskel ved at passe på dig selv og andre

*Kilde: Psykisk sårbare og ny coronavirus (Sundhedsstyrelsen, 2020).*