

# Å ta vare på psykisk helse i en krisesituasjon

De fleste vil kjenne på frustrasjon og frykt når livet og samfunnet slik vi kjenner det plutselig forandres. Koronapandemien gjør at mange opplever at de går i et beredskapsmodus, kjenner på økt spenning i kroppen og frykt mot noe vi ikke helt kjenner.

Dette er naturlige reaksjoner og det at kroppen og hodet har økt oppmerksomhet mot trusler gjør at vi kan ta forholdsregler som beskytter oss. Nettopp på denne måten har mennesket overlevd farer gjennom generasjoner. Når vi opplever akutte, reelle trusler jobber hjernen med utgangspunkt i det vi kan kalle sansehjernen. Vi handler ut ifra grunnleggende og ikke styrte impulser. Hvis du står midt på E 134 og det kommer en trailer imot deg med en fart på 100 km i timen, tenker du ikke før du hopper ut av veien. Frykt kan gjøre at vi handler riktig uten å måtte tenke igjennom hvorfor vi gjør som vi gjør.

Helsemyndighetene hjelper oss å ta kloke valg i en situasjon der vi alle må gjøre en innsats for å unngå smitte av et virus vi ikke kjenner og som vi ennå ikke har utviklet medisin for. Begrensningene er gjennomgående og landet og verden er i en situasjon vi ikke har vært i nærheten av siden krigstider. Vi må unngå å være nær andre og helst skal vi kun være nær oss selv. For noen kan dette være vanskelig. Det kommunale tilbudet innen psykisk helse er på lik linje med drift legekantorene lagt ned på et nivå der vi kun har mulighet til å yte tjenester til det vi kan kalle øyeblikkelig hjelp. Jeg oppfordrer derfor alle som kjenner noen som har det litt ekstra tungt nå til å ta kontakt. Ta en telefon, send en melding eller skriv et brev. Rekk ut en hånd, om ikke fysisk.

Noen opplever ensomhet i enda større grad enn før og vi blir pålagt en isolasjon fra sosiale arenaer som vi tidligere har hatt tilgang til. For noen kan en konsekvens av denne isolasjonen være at mørke tanker, angst og traumer får mye større plass i en. Noen vil oppleve at de rammene og rutinene en har laget seg har fungert som en beskyttelse eller rømningsvei bort fra alt det vonde en bærer inni seg. Det at denne beskyttelsen blir borte kan være veldig vanskelig. For noen kan det føles uutholdelig.

Vi skal beskytte kroppene våre mot et virus, men hvordan skal vi beskytte hodet og hjertet for alt dette vi bærer på? Alt dette som vi jobber slik for å holde på avstand, gjennom daglige rutiner, fellesskap med andre og faste holdepunkt. For angsten som vi tøyler med de faste gjøremålene, de destruktive tankene som dempes i nærvær av andre, sorgen som blir lunere og tar mindre plass fordi du ikke sitter alene med den. Hvem skal hjelpe deg å puste? For når andre unngår å bli syke ved å holde seg hjemme blir du bare dårligere.

Det å være sammen er for mange den eneste måten å holde sin egen psykisk helse i sjakk. Vi er den vi er sammen med andre. Iallfall er det ofte slik at vi har det mye bedre med den vi er sammen med andre, enn den vi er når kveldstimene tar med seg ensomheten og mørket fyller rommet inni deg også. Vanligvis er du rusta. Du har gjort det du må gjøre gjennom dagen for å fylle på. Du har gått den faste runden din, du har gjort unna noen av de oppgavene du

egentlig ikke liker, som å handle til middag, som du likevel opplever en slags form for mestring av å gjennomføre. Du har kanskje møtt noen venner eller bekjente som du liker å være med. Du har gjort akkurat nok til å takle det som kommer når du er alene.

Nå er alt annerledes. Nå har du vært konstant redd og i beredskap siden du våknet, uten pauser, og stikken du vanligvis kjenner rett under brystet kommer som et slag i magen og pusten ramler ned i mellomgulvet og kommer ikke opp igjen. Hvem skal hjelpe deg med å puste?

Her kommer noen konkrete råd for deg som er i behov av en mental respirator:

Lag deg noen nye faste rutiner i en annerledes hverdag. Stå opp til samme tid hver dag, planlegg dagen som ligger fremfor deg. Fyll den med minst en god ting hver dag, men velg også en ting hver dag som kan utfordre deg litt. Det er viktig å kjenne på mestring.

Ta kontakt med andre. Selv om vi ikke kan besøke hverandre og være sammen på samme måte som før kan vi ta en telefon eller andre digitale løsninger som facetime eller skype.

Oppdater deg på myndighetens anbefalinger på [helsenorge.no](https://helsenorge.no), [fhi.no](https://fhi.no) (folkehelseinstituttet) eller NRK. Vær kritisk til det du leser på andre sosiale medier. Begrens tiden du følger med på nyheter om situasjonen.

Gjør noe for andre. Vi trenger alle å kjenne på at vi kan være til nytte for noen.

Hvis situasjonen oppleves uutholdelig finnes det flere hjelpetelefoner du kan ringe. Psykiskhelse.no gir en god oversikt. Om du opplever pågående og konkrete tanker om å ta ditt eget liv, ring 113.

Husk at dette også går over. Hverdagen kommer tilbake og erfaringene du gjør deg nå setter deg i større grad i stand til å huske på hva som er viktig for deg for å ha en god mental helse.

Mvh Lill Iren Djuve  
Einingsleiar helse/fagleiar psykisk helse  
Kviteseid kommune