

Hvordan håndtere isolasjon

Snakk med folk

Isolasjon er ikke bra for oss, det er belastende å være alene. Spesielt når dette er noe vi ikke har valgt selv. Det å ha en kohort å være sammen med og venner og familie man kan snakke med over telefon, meldinger, og videosamtaler er viktig for oss. Bruk telefon og internett så mye som mulig for å holde kontakten med folk. For eksempel kan man lage en nye daglig rutiner, som å ta en morgenkaffe med et familiemedlem over telefon eller en videosamtale.

Gode rutiner og aktivitet

I tillegg til at korona nedstengning gjør at mange kjenner på kjedsomhet kan isolasjonen føre til bekymringer og depresjon. Usikkerhet er noe som kan gjøre dagene våre spesielt vanskelige. De faste rutinene vi har i hverdagen, samt familie og venner betyr mer for oss enn vi tror. Derfor er det veldig viktig å prøve å holde på noen rutiner og ikke slippe dem helt.

Det være lurt å holde på små rutiner i hverdagen så godt det lar seg gjøre. Stå opp og legg deg til faste tider, spis ordentlig og kle deg ordentlig, hold deg i jevnlig aktivitet.

Gjør ting du liker

Når vi føler oss bekymret, engstelige, ensomme eller nedstemte, slutter vi av og til å gjøre ting vi vanligvis liker, noe som får oss til å føle oss enda verre. Finn hyggelige distraksjoner, se en bra film, gjør håndarbeid, les en god bok eller driv med andre hobbyer og aktiviteter du liker. Det er viktig å ikke bare fokusere på alt som er vanskelig.

Nyheter om koronaviruset

Det er viktig at man holder seg informert, men det er veldig mye informasjon om koronaviruset på nettet og tv som fort kan bli litt overveldende. Prøv å begrense tiden du bruker på å se, lese eller høre på nyheter om COVID-19, spesielt om du merker at det gjør deg nervøs og engstelig. For eksempel kan det være lurt å sette av et bestemt tidspunkt på dagen til å sjekke nyhetene eller begrense deg til å sjekke et par ganger om dagen, om man merker at det tar for mye fokus.

Søk hjelp om du trenger det

Det er helt normalt å være litt bekymret for koronaviruset. Noen kan imidlertid oppleve så sterk angst eller depresjon at det går utover det daglige livet. Da kan det være lurt å ha en venn å snakke med, og/eller søke profesjonell hjelp. Mange som søker terapi lærer teknikker som de kan bruke for å håndtere slike situasjoner. Ta kontakt med fastlegen din eller psykisk helse i kommunen ([link](#)) hvis du har behov for hjelp eller lurer på om du har behov for hjelp.