

Frygt og helbredsangst

Epidemien med coronavirus vil hos mange vække en naturlig bekymring for, at man selv eller andre kan blive smittet og måske blive alvorligt syg.

Men for nogle kan bekymringen tage overhånd og blive til angst, som fylder så meget, at det påvirker hverdagen. Det kaldes helbredsangst.

Hvornår skal du søge hjælp eller opfordre andre til at gøre det?

Og hvad kan du selv gøre for at håndtere angsten?

Hvad er symptomer på helbredsangst?

Overdrevet frygt for sygdom

-Frygten forværres, når du læser eller hører om sygdom .

-Overdrevet optagethed af information om sygdom.

-Når du bevidst undgår situationer, som kan forværre angsten.

-Frygt og tanker er svært forstyrrende, så de påvirker hverdagens aktiviteter og har været i mindst to uger .

Hvornår skal du søge hjælp eller opfordre andre til det?

Hvis du kan svare **JA** på ét af følgende spørgsmål, bør du søge hjælp:

-Angsten er begyndt at styre dit liv.

-Du undgår nødvendig kontakt med læge eller sygehus .

-Din angst påvirker andre, fx børn og partner.

-Angsten påvirker din søvn og evnen til at fungere normalt .

-Angsten giver vedvarende fysiske symptomer .

Kan du genkende nogle af symptomerne hos én, du kender, kan det være en god idé at tage en snak med ham eller hende om det og opfordre til at søge hjælp.

Du kan læse mere uddybende om Covid-19 og også om helbredsangst på Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk.



FOLKEKIRKEN

STIFTSUDVALGET FOR PSYKISK ARBEJDSMILJØ UN- DER VIBORG STIFT PRÆSENTERER:

OVERVEJELSER OM COVID-19

Baseret på folkekirkelige erfaringer og på Sundhedsstyrelsens: ”Socialt samvær i en tid med Covid-19” -med tilhørende links.

Agtpågivenheden på og implementeringen af myndighedernes retningslinjer med henblik på at begrænse Covid-19 epidemien er en udfordring på alle arbejdspladser i Folkekirken. Derfor er det vigtigt for det psykiske arbejdsmiljø, at restriktionerne med afstandskrav, kvadratmeterberegning, mundbind, visir, afskærmning, afvaskning, sprit, tidsfaktor osv. gennemdrøftes mellem menighedsrådet, måske i form af formand og/eller kontaktperson og præst, sammen med de menighedsrådsansatte medarbejdere, så der opnås enighed, dels om restriktionsteksternes betydning, og ligeså vigtigt, om hvordan restriktionerne implementeres og forvaltes i praksis, så ingen medarbejder står alene med at tage og håndhæve ansvaret. Det er i denne sammenhæng også vigtigt, om muligt, at afdække om der er rådsmedlemmer, ansatte eller frivillige, der er særligt sårbare -eller i disses nærmeste relationer, så der straks kan tages det særlige hensyn, som det kræver.

Når menighedsråd og ansatte er enige om hvordan, så skal frivillige og menigheden selvfølgelig orienteres om, hvordan der holdes kirke i situationen.

Vedsiden af den mere praktiske side af sagen er der jo alle de personlige overvejelser og problemstillinger i en epidemitid.

Er det min skyld, hvis jeg bliver smittet?

Dertil må altid svares:

Ikke i udgangspunktet !

Alle kan blive smittet med coronavirus – unge som ældre, mænd såvel som kvinder,

Alle.

Men du skal forsøge at efterleve anbefalingerne om, hvordan du undgår smitte vha. de gode råd : Hold afstand, nys og host i ærmet, brug mundbind, der hvor det er anbefalet, vask hænder, sprit af - så godt du kan, når du er på vej til eller på vej fra det ene eller andet. På den måde passer du på dig selv og andre.

Men der vil være nogen, der bliver smittet alligevel. Det skal man ikke være flov over eller føle skyld i forhold til. Det er uundgåeligt, at nogle bliver smittet under en epidemi.

Hvis du bliver smittet:

Så er det en god ide at være åben om det.

Du skal hurtigst muligt gå i selvisolation.

Fortæl alle, som du har været i nær kontakt med, at du er smittet. På den måde viser du omsorg og ansvar overfor de mennesker, der er i dine omgivelser.

Gode råd om trivsel og mental sundhed i en covid-19tid

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række råd til, hvad du selv kan gøre for at fastholde og styrke din trivsel og mentale sundhed:

-Få sovet og bibehold en normal døgnrytme.

Uanset om du arbejder hjemmefra eller møder ind på din arbejdsplads.

-Skab struktur i hverdagen, selv om alt hænger anderledes sammen end sædvanligt.

-Pas godt på dig selv

—Spis sundt og varieret.

-Hold dig fysisk aktiv.

-Hold kontakt med de nære venner og nær familie og gør noget sammen – også selv om

I skal holde afstand.

Man kan sagtens gå en tur sammen i skov, i by eller på landet.

-Acceptér, at Corona-krisen uundgåeligt er en belastning for dine nære relationer.

-Hold dig mentalt aktiv.

-Slap af og prøv indimellem at tage en pause fra bekymringerne.

-Bebrejd ikke dig selv eller andre, hvis du eller de bliver smittet med Covid-19

-Husk på, at du gør en forskel i verden, uanset om du har Corona eller ej.

Det er altid godt for den psykiske sundhed at holde sig mentalt aktiv.

At holde sig mentalt aktiv kan skabe mening i hverdagen, fordi man bruger tid på ting, man holder af, som man nyder, eller som man finder vigtige.

Det er krævende for hjernen f.eks. at løse en kryds og tværs, en sudoku, lære en ny hæklemetode, følge en guidet meditation. Kort sagt, kom i tanke om enkle og rolige fritidssysler /hobbys, enten som du allerede har, som du før har været glad for eller som du har haft lyst til at kaste dig over, og se, om du kan komme i gang.

Meningsfyldte sysler/hobbys kan give ro i sind og tanker og på den måde forbygge stress, udbrændthed eller depression, fordi det giver en pause fra nyhedsstrømmen og de corona-tanker der bekymrer, ærgrer og fra de tanker og bekymringer, som du ikke kan gøre noget ved alligevel.

Fordybelse i noget godt og interessant distraherer tankerne, så de ikke kører fast i den usædvanlige situation, som er lige nu. Det ændrer selvfølgelig ikke situationen i sig selv at fordybe sig i noget, man selv finder godt, men det gør det nogen gange lettere at leve med situationen, som den er, og det hjælper med til at holde dig skarp.