



## Oroshantering till följd av Corona och Covid 19

Här följer några förslag på hur man kan hantera sin oro och sina tankar och kanske hjälpa någon annan att tänka kring nuvarande situation med distansstudier och pandemi. Alla förslag kanske inte passar alla, men man får testa sig fram och bygga sin egen "verktygslåda" med saker som kan fungera.

- **Tillåt dig själv att vara orolig för coronaviruset.** Att erkänna sin oro är bara bra, om vi försöker trycka undan den finns det risk för att oroskänslorna blir ännu större. Men sedan väljer vi själva hur vi agerar på känslorna som dyker upp i oss. Just nu känner du som du känner – och det är okej. Var uppmärksam på hur känslorna får dig att agera – för att se om du vill agera så eller om du vill hantera det på något annat sätt.
- **Sätt ord på din oro.** Ibland kan det hjälpa att skriva ner det som oroar, för att stoppa spiralen av tankar som annars lätt kan bli ohanterlig.
- **Inför en orostund 1 gång per dag.** Låt dig tänka fritt under denna stund, men när tiden gått ut så är det dags att försöka tänka på annat vilket inte är så lätt, men gör gärna något som kräver din uppmärksamhet och närvaro, eller testa en Mindfulness-övning. Du kan lägga in orostunden när som helst på dagen men helst inte nära sänggående för då kan det påverka sömnen.
- **Att oro sig tillsammans med andra kan ibland kännas skönt, men det kan också spä på oron.** Tänk på när det är en avlastning att få ventilera sin oro, och när det får mig att må sämre.
- **Håll fast vid rutiner eller hitta nya.** Vi människor mår bra av rutiner och att ha något att förhålla sig till. Här kan man tänka på hur det ser ut med personlig hygien, mat, "arbetstider", raster, sömn m m.
- **Följ råd och riktlinjer.** Gör vad du kan för att skydda dig mot Corona och här kan vår rädsla vara till hjälp. Du kan inte göra mer än att följa de instruktioner som rekommenderas för att undvika coronaviruset. Gör du det så gör du ju allt du faktiskt kan just nu.
- **Håll kontakt med familj och vänner.** Om man inte kan träffa äldre anhöriga, personer i riskgrupper eller de som faktiskt insjuknat, rent fysiskt f n så kan man kanske hålla kontakt på alternativa sätt. Använd sociala kanaler, chattar, telefonsamtal och videosamtal.
- **Gör saker som stärker ditt välmående och ersätt saker du inte kan göra med saker som du faktiskt kan göra.** Fundera på vad du brukar må bra av då allt är som normalt. Vad av detta kan du faktiskt fortfarande ägna dig åt? Går det att modifiera

aktiviteter så att de funkar även nu? Går det att utforska nya potentiella intresseområden? (Löprunda ute istället för på löpband på gymmet? Skogspromenad? Gå en matlagningskurs online?) Kolla gärna upp lokala, nya initiativ som kommer upp, exempelvis via lokaltidningar eller Facebook-grupper.

- **Oro påverkar sömnen.** Googla gärna på sömnrutiner och råd, men rent allmänt kan man säga att det alltid är bra att försöka stiga upp vid samma tid och gå till sängs vid samma tid, oavsett om det är vardag eller helg. Det mår vi generellt bra av. Fysisk aktivitet och att varva ned på kvällen är också gynnsamt för sömnen.
- **Rör på dig.** Fysisk aktivitet är ett bra sätt att minska stress, oro och ångest. Det är nu extra viktigt för dig att röra på dig på något sätt för att du skall må bra.
- **Sålla och begränsa informationen.** Försök begränsa antalet nyhetsändringar och ta del av information från pålitliga och bekräftade källor från myndigheterna. Stäng av push-notiser.
- **Jobba med din andning.** Försök andas långsamt och fokusera på utandningen. Det finns bra andningsövningar på nätet eller så kan man testa ex Mindfulness-appar (börja med de som är gratis).
- **Undvik alkohol eller andra kemiska preparat som ångest reducering.** Alkohol t ex kan i sig skapa mer ångest.
- **Sök hjälp.** Vi inom högskolans stödfunktioner finns tillgängliga även under rådande omständigheter, men under lite andra former, det vill säga via telefon eller via nätet. Kontaktuppgifter finns på hemsidan. Vid starka och långvariga reaktioner, uppmuntra studenten att söka professionell hjälp via 1177.