

Det rører seg noe i oss alle nå

Coronaviruset skaper nå en ny hverdag for de fleste av oss. På svært kort tid har vår grunnleggende trygghetsfølelse blitt rokket ved og omstillingen, midlertidig endring og mangelen på kontroll oppleves for mange overveldende. En erkjennelse av alvor i situasjonen setter en «stuck» i oss alle- vi kjenner at det rører noe ved oss og vi reagerer. Bekymringstanker kan raskt strømme på. Redsel, engstelse, usikkerhet og en fornemmelse av en «ute av deg selv opplevelse» vil være gjenkjennbare stressreaksjoner hos de fleste av oss nå. Krisepsykolog Atle Dyregrov kommenterte i et innlegg publisert fredag på tv2.no - *Vi kan leve med mye men at uvisshet og usikkerhet er vært vanskelig for oss å håndtere*. Vi reagerer ulikt og håndterer belastninger forskjellig, noe annet er ikke å forvente; **Det er normalt å reagere**.

Det som blir viktig nå er å være seg selv og andre bevisst på at vi kommer til å reagere. Noen av oss blir kanskje stille og ønsker å unngå, andre får ikke innhentet nok detaljer om siste nytt. Noen blir sinte, andre triste, noen makter ikke tenke klart, andre mobiliserer. Når alt stopper opp blir vi nødt å kjenne etter, og tåle å kjenne etter, noe som kan være skremmende i seg selv.

Budskapet blir som følger; Vi bør nå forsøke å være rundbøyelige med hverandre og utvise åpenhet omkring det som oppleves skremmende og usikkert. Vi må tørre å anerkjenne egne og andres reaksjoner, vi må tørre å være der for hverandre. Generalsekretær i rådet for psykisk helse, Tove Gundersen kommer med en viktig oppfordring i sitt innlegg i dagsavisen 13.mars: *Alle som føler på en ekstra uro bør snakke med noen eller skrive med noen, og til alle som har kapasitet: ta i mot*.

Isolasjon og ensomhet vil prege manges tilværelse fremover, og vi må forsøke å hjelpe hverandre til redusere de faktorer som kan true vår psykiske helse ytterligere. Det vil kunne kjennes frustrerende og tungt, spesielt for de av oss som allerede har det vanskelig og er ekstra sårbare for økt belastning. Tiden tilsier at vi må lete frem krefter vi ikke visste vi hadde, hos oss selv og hos hverandre. Tar tankene overhånd bør vi forsøke å distrahere oss ved å gjøre helt vanlige ting som setter oss på andre tanker. Det kan da være fint å forsøke å opprettholde vanlige rutiner, skape struktur og sammenheng. Gi mer tid til de tingene du liker. Verdsett de små øyeblikkene, søk friskluft og fysisk aktivitet, som vi vet gjør godt for vår fysiske og psykiske helse. Ha oppmerksomheten rettet mot positive inntrykk som kontrast til det vonde. Finne balanse.

Medmenneskelighet, omtanke, sosial dugnad er begreper som nå blir viktige å etterleve. Mange vil kjenne på utilstrekkelighet i et ønske om å bidra. Det behøver ikke å være de store tingene. Ta en telefon til bestemor, måk trappa til naboen, mobiliser og sosialiser gjennom teknologiens muligheter. Den gode samtalen kan fortsette og kanskje kan vi oppleve å finne mening i slike enkle, men virkningsfulle gjerninger i en kaotisk og krevende unntakstilstand.

Vi er nå satt på prøve og det vi trenger aller mest fremover er et omsorgsfullt og støttende samfunn. Dugnadsånden vises allerede gjennom et rørende engasjement blant enkeltmennesker, ildsjeler, virksomheter og organisasjoner. Det krever også at vi respekterer alvoret og overholder helsedirektoratets retningslinjer og kraftfulle grep. Samarbeid kan staves med to bokstaver- VI.

«Det finnes et lite ord som heter; håp, det skjønneste i menneskets språk»

-sitat Kari Gløersen

Adele Eilertsen,

Kommunepsykolog Vestvågøy, Flakstad og Moskenes