**Hvordan opprettholde god psykisk helse under koronapandemien?**

Vi mennesker trenger ofte rutiner, følelse av kontroll og forutsigbarhet i livene våre for å ha det bra. Nå som verden er rammet av koronaviruset og myndighetene iverksetter tiltak for å bremse spredningen kan vi få en følelse av det motsatte. Det er normalt å kjenne på bekymring i en tid som dette. Det er store endringer i hverdagen; fra å kunne gå på skolen, praksisplass eller jobb er alle oppfordret til å holde seg mest mulig hjemme, på ubestemt tid. Det å være lenge i isolasjon og uvisshet rundt hva som vil skje fremover kan oppleves vanskelig for mange, kanskje spesielt for de som bor alene. Vi mennesker er sosiale og det å være alene over lengre tid kan gi en sterk følelse av ensomhet. For noen kan pandemien utløse sterk angst for smitte, og kanskje ekstra bekymring for venner og familiemedlemmer i hjemlandet. Både de som strever med psykiske og fysiske helseutfordringer fra før opplever trolig pandemien som ekstra belastende.

Vi i Inkludering og mangfold ønsker derfor å gi noen råd.

1. Forsøk å opprettholde struktur i hverdagen til tross for at hverdagen er annerledes: Forsøk å stå opp og legge seg til normal tid, spis regelmessige måltider, dusj og kle på deg hver dag.

2. Få nyhetsoppdateringer 1-2 ganger daglig, men unngå høre på nyheter hele dagen da dette kan skape unødig bekymring og uro.

3. Lag en liten plan for dagene fremover slik at du får tankene over på noe annet enn koronapandemien. Det å gjøre skoleoppgaver, husarbeid eller opprydding hjemme, se film og trene/ gå turer i nærområdet er fine aktiviteter. Unngå offentlig transport hvis du kan, og hold god avstand til andre.

4. Mosjon/ fysisk aktivitet kan styrke både den fysiske og psykiske helsen vår. Her er eksempler på enkle øvelser som kan gjøres hjemme:

<https://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ>

5. Ha daglig kontakt med familie og venner gjennom telefon eller sosiale medier. Hvis du vet om noen som har det vanskelig så ring. Vi mennesker trenger å føle at noen bryr seg om oss når vi har det vanskelig.

6. Dere som er foreldre oppfordres til å snakk med barna om koronaviruset slik at barna forstår hva som skjer. Akkurat som oss voksne reagerer barn forskjellig. Dersom ditt barn er engstelig kan det være hensiktsmessig å gi barnet informasjon om situasjonen, formidle at det er normalt å være redd, trygge barnet ved å si at myndighetene gjør det de kan for at så få som mulig skal bli syke. Det er viktig å tilpasse informasjonen som gis etter hvor gammel barna er.

Dersom du strever med psykiske symptomer som bekymring, angst, depresjon og søvnvansker som vedvarer kan du ta kontakt med psykolog Winnie Nyheim-Jomisko: 94408019. Hun kan tilby samtaler med tolk, enten på telefon eller video. Dersom du har andre helserelaterte problemer kan helsesykepleier Ann-Kristin Kirkevollen 90419781 eller Inger Helene Møynichen 90148150 kontaktes.