

Corona virus og OCD

Coronakrisen påvirker i denne tid mange børn og voksne. Mange taler om corona-infektionen, og nyhederne laver løbende opdateringer om udviklingen både i Danmark og i udlandet. Bekymringer er en naturlig del af at være menneske, og alle mennesker kender til det at bekymre sig. Det er således helt forståeligt, at mange børn også oplever sig bekymrede. Børn bekymrer sig dog forskelligt. Nogle børn og unge kan derfor opleve en betydelig forværring af deres angst og bekymringstendens. Dette gælder også børn og unge med OCD, hvor tvangstanker kan tage til i omfang og blive farvet af corona-frygten, angsten kan blive voldsom og fylde mere end den ellers gør, og tvangshandlingerne kan blive endnu mere hæmmende for dagligdagen. Børnene bliver utrygge og usikre.

I en tid som denne er det derfor særligt vigtigt at være opmærksom på, hvordan man som voksen er sammen med børn, der i forvejen har tendens til at udvikle tvangstanker og - handlinger (OCD).

Nedenfor er beskrevet nogle råd og anvisninger i forhold til børn og unge med OCD. Nederst er henvist til relevante links.

Det er vigtigt, at man som forældre eller anden vigtig primær person lytter til børnenes spørgsmål og svarer på de spørgsmål, de stiller. Man skal være opmærksom på at svare konkret og faktuel, give korte og præcise svar samt ikke mindst bevare roen. Hvis børnene oplever forældres bekymringer, kan de også selv blive bekymrede. Nogle børn er særligt ængstelige anlagte og vil derfor spørge meget og søge forsikringer. Her kan det være vigtigt at begrænse omfanget af spørgsmål for eksempel ved at aftale daglige bekymringstidspunkter, hvor bekymringstanker kan få opmærksomhed. Således udskydes, samles og afgrænses bekymringerne, hvorved bekymringerne får mindre frit løb. Det er vigtigt i mellemtiden at hjælpe og støtte børnene i at flytte deres opmærksomhed til andre gøremål og aktiviteter. Når man har samtalen om bekymringerne med børnene er det vigtigt, at man som forældre begrænser sine svar på børnenes spørgsmål både i omfang og indhold. Man skal som forældre være påpasselig med hvilke egne bekymringer, man deler med sine børn.

Generelt er det vigtigt i samtalen at bevare roen, opretholde den daglige struktur og rammerne, lave dagsplaner både i fritid og aktiviteter. Som familie er det godt at lave gode, sjove og engagerende aktiviteter sammen. Man skal huske vigtigheden af fysisk kontakt, berøring og nærhed i familien. Herved skabes en masse gode og positive følelser og stemninger, samt tankerne adspredes. Ligeledes får man gode oplevelser, som man kan tænke tilbage på, når man skal træne i at udskyde bekymringerne.

Det er vigtigt at begrænse nyhedsstrømmen. Således skal man i familien ikke konstant tale om corona-infektionen, men have fokus på andre hyggelige ting i og udenfor familien. Man skal slukke for tv, radio eller nyheder på smartphone. Børnene kommer til at lytte med både på nyheden og på de voksnes efterfølgende samtale. Dette ikke mindst når børnene oplever, at forældrene bliver bekymrede. Når børnene gerne vil se børnenyhederne, er det ofte en god ide, at de voksne sidder sammen med børnene. Derved får de voksne mulighed for at samle op på de spørgsmål, der måtte opstå.

I en tid som denne er det vigtigt at have fokus på det, man kan gøre. Sundhedsstyrelsen har udsendt anbefalinger bl.a. i fht håndvask, brug af sprit, og hvordan vi må omgås hinanden. På denne ene side kan budskaberne fremstå konkrete og klare, men på den anden side kan de være vanskelige at omsætte i praksis. Mange børn med OCD kan blive endnu mere usikre på, hvad en tilstrækkelig håndvask er, hvor meget sprit skal bruges m.m. Herved opstår let nye ritualer, eller gamle ritualer kan forværres. Forældrene er i sådanne situationer vigtige rollemodeller, der kortfattet og neutralt kan vise og fortælle børnene, hvordan en almindelig håndvask er, hvor meget sprit skal anvendes m.m. Igen er det vigtigt, at anvisningen er præcis og kortfattet samt omgivet af ro og uden forældrenes egne bekymringer.

Vigtige råd:

- Vær sammen som familie – husk nærhed, fysisk kontakt og fællesskab i familien, hav gode og sjove oplevelser, tal om andre ting end corona-infektionen
- Vær konkret og præcis i samtalen om corona-infektionen. Giv præcise og faktuelle svar
- Bevar roen og vær opmærksom på egne bekymringer
- Overvej brugen af bekymringstidspunkter for at afgrænse og begrænse bekymringsstrømmen
- Vær rollemodeller i relation til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Vær igen konkret og indgiv ro og håb.

Læs mere på

<https://altompsykologi.dk/2020/03/oeger-coronakrisen-risiko-for-ocd/>

med links til

”Gode råd til at håndtere dine bekymringer om coronavirussen, Maria M. Bang”

”Sådan taler du med dit barn om coronavirussen, Marie Tolstrup”

”Isoleret med familien – hvad gør vi nu, Morten Prahl”

Link: coronasmitte.dk