

CORONA KRISEHJÆLP



CORONA KRISEHJÆLP

Coronapandemien spreder ikke bare virus - den skaber også frygt og usikkerhed. Mennesker reagerer meget forskelligt i en krise og på svær belastning. Nogle rammes af en voldsom reaktion med det samme, hos andre er reaktionen mindre og hos nogle kommer den først efter et stykke tid. Vær opmærksom på, hvordan du har det og stå ved de reaktioner, der melder sig. Vær ikke bange for at snakke om hvordan du har det eller søge hjælp, hvis du får brug for det.

Se hvor du kan henvende dig for hjælp og støtte bagerst i pjecen.

TYPISKE KRISEREAKTIONER

Mennesker reagerer meget forskelligt på krise. En krise og svær belastning kan bevirke, at du reagerer på en anden måde, end du plejer.

Du kan fx opleve:

- Angstfølelse
- Sorg
- Vrede eller irritabilitet
- Magtesløshed eller afmagt
- Øget tendens til tårer eller lettere til gråd
- Ustoppelige bekymringer om egen, børns og næres helbred og sikkerhed
- Tankerne kan kredse om meningsløshed eller død
- Uvirkelighedsfølelse: Det hele kan føles uvirkeligt – nærmest som om, at alting sker i en drøm.
- Fysiske reaktioner: Kroppen kan reagere med mange forskellige fysiske symptomer fx mavepiner, hovedpine, træthed, rystelser, hjertebanken, ildebefindende, hovedpine, hyperventilering og man kan skiftevis fryse eller svede.
- Manglende overskud: Det kræver meget energi og der er mange følelser i spil, når man står i en krise, og derfor er det almindeligt, at du ikke har det samme overskud, som du plejer.
- Søvnbesvær: Nogle oplever, at de har svært ved at falde i søvn på grund af bekymringer, nogle at de har svært ved at sove igennem, nogle at de vågner tidligt og andre alle ting på én gang.
- Ændret tidsfornemmelse: Det kan føles som om, at tiden står stille eller flyver af sted.
- Ingen reaktion: Ikke alle reagerer følelsesmæssigt på det, som de har oplevet. For nogle kan det medføre spekulationer eller bekymringer omkring, hvorvidt det er normalt at være upåvirket. Det er normalt.

Andre reaktioner, der kan opstå:

Coronapandemien som vi befinder os i kan sætte gang i nogle "store" tanker og følelser, som kan være meget overvældende:

- Man kan miste troen på, at verden er tryk og forudsigelig. Måske fyldes man af tanker som: "Hvordan kunne det her ske?".
- Man kan også opleve et tab af kontrol.
- Man kan blive ramt af selvbeprejdelse og en følelse af at have svigtet: "Hvorfor har jeg ikke været til stede?", "Hvorfor gjorde jeg ikke noget".
- Man kan blive bange for selv at smitte andre med virus.
- Man kan opleve nedsat tålmodighed eller være direkte fjendtlig over for omgivelserne.
- Man kan blive indesluttet og selvdestruktiv.
- Man kan opleve koncentrations- og hukommelsesbesvær, såsom at have svært ved at holde fokus på arbejdsopgaver eller praktiske gøremål. De daglige opgaver kan ligeledes opleves ligegyldige.
- Nogle mennesker vil helt miste interessen for det, der sker omkring dem, blive passive og uden initiativ, selv i forhold til simple gøremål.
- Nogle oplever, at de ikke længere er i stand til at føle positive følelser.
- Nogle mennesker oplever selvmordstanker. Tal om det. Er du akut selvmordstruet, skal du kontakte din egen læge, vagtlægen eller ringe 1-1-2.

DU SKAL IKKE KLARE ALT ALENE

– Søg hjælp, hvis reaktionerne forstærkes eller varer ved!

Det er forskelligt hvordan, hvor meget og hvor længe mennesker reagerer på svære belastninger.

Nogle mennesker kan opleve, at deres nuværende reaktion forstærkes af, at tidligere belastende oplevelser er dukket frem i forbindelse med den nuværende situation.

Dine reaktioner er ikke tegn på svaghed, men hvis du flere uger efter det skete oplever din hverdag meget belastende, bør du søge professionel hjælp.

Er du en person, der plejer at klare det meste selv, kan du have svært ved at erkende, at du har brug for hjælp.

Husk dog på, at den situation du står i er meget voldsomt og usædvanlig, og at de fleste mennesker vil reagere på den ene eller den anden måde.

Betragt det derfor ikke som et nederlag, hvis du i denne særlige situation har brug for, at nogen hjælper dig.

Hvornår kan man søge hjælp?

Der er ikke regler for, hvornår man må søge hjælp eller ej. Hvis du føler, at du har brug for hjælp eller bare nogen at snakke med, så skal du ikke tøve med at række ud. Der findes mange steder, hvor man kan få støtte.

I nogle tilfælde kan der dog være brug for mere professionel hjælp.

Et overordnet alarmsignal, som vidner om, at der er brug for professionel hjælp er, at reaktioner varer ved eller ligefrem øges i intensitet: Hvis du efter 4 uger fortsat er meget påvirket med reaktioner på krise, så bør du søge professionel hjælp.

Begynd med at kontakte din egen læge, der kan vurdere, om du har brug for behandling hos eksempelvis en psykolog.

Lægens telefonnummer står på dit sundhedskort.

Mulighed for tilskud til psykologhjælp

- Der er flere muligheder for tilskud til psykologhjælp:
Gennem den offentlige tilskudsordning (dit gule sygesikringskort) kan lægen henvise dig til psykolog m. tilskud.
Læs mere på følgende side: <https://psykologeridanmark.dk/psykologernes-arbejde/praktiserende-psykolog/offentlige-tilskudsordninger/>
- Nogle har private sundhedsforsikringer eller forsikringer igennem sit arbejde, fx. Falck-abonnement. Undersøg dine forsikringsmuligheder.
- Er du medlem af det private forsikringselskab "Sygeforsikringen Danmark" i gruppe 5, 2 eller 1 kan du blive hen henvist til et forløb med psykologisk krisehjælp og få dække en del af udgifterne.
Tjek følgende hjemmeside: <https://www.sygeforsikring.dk/tilskud/psykologhjælp>

GODE RÅD TIL AT OPNÅ STABILITET I EN USTABIL TID

- Bliv ikke bange for de reaktioner, der melder sig, hverken de følelsesmæssige eller de fysiske. Du reagerer sandsynligvis normalt på en meget usædvanlig tid.
- Forsøg ikke at dulme dine reaktioner med medicin, alkohol eller andre rusmidler.
- Skemalæg din hverdag: Skab struktur i din hverdag gennem ritualer og rutiner. Det er vigtigt at lægge planer for din dag. Uvisheden om, hvor længe Danmark skal være lukket ned, kan være særlig hård, og derfor er følelsen af, at man udretter noget meget vigtig.
- Brug din krop og dine hænder: Begynd på et hjemmetræningsprogram (findes fx. gratis på YouTube), gør rent, brug tid på at bage, tegne, sy eller strikke. Dette er gode metoder til afledning af stress og frygt.
- Få din søvn: Undgå skærme og nyheder lige inden sengetid. Prøv at gå i seng og stå op på faste tidspunkter. Prioriter hverdagens struktur, så du får sovet godt og længe nok om natten.

- Skru ned for nyhedsstrømmen: Hold dig opdateret, orienter dig i de officielle kanaler, fx hos Sundhedsstyrelsen eller DR. Undgå at få dine nyheder via. Facebook. Indtag dit medieforbrug i moderate mængder. Hvis du går meget følelsesmæssigt ind i hver nyhed, du ser, hører eller læser, skal du muligvis læse færre nyheder.
- Tal om det – og om noget andet: Sæt ord på dine egne bekymringer og anerkend andres, men sørg samtidig for at tale om noget andet, så du får flyttet dit fokus.
- Undgå at isolere dig: Det kan være svært at være social i en tid, hvor vi bliver anbefalet at isolere os, så brug telefonen og nettet til fortsat holde kontakt til omverdenen.
- Hold dig aktiv: Lyt til musik. Tage et varmt bad. Hvis du kan samle dig om at læse, så fordyb dig i gode bøger. Hvis det er for svært, så se film og tv-serier uden dårlig samvittighed. Det kan aflede tankerne, hvis de er kørt fast i bekymring og angst.
- Tag imod hjælp og støtte fra venner og familie.

HVORDAN HJÆLPER MAN BØRN?

Børn har brug for vide, hvad der er sket, og hvad der kommer til at ske. Børn tager ofte hensyn til de voksne og kan finde på at undlade at stille spørgsmål - især hvis de voksne er påvirkede af situationen.

Børn er tilbøjelige til at danne deres egen fortolkning af situationen og derfor er det vigtigt, at den voksne tager initiativ til at tale med barnet om situationen i et sprog og på et niveau, som barnet forstår. Evt. kan man se DR's børnenyheder sammen.

Vis gerne barnet, at du selv er påvirket.

God råd omkring hvordan man snakker med børnene om corona findes på fx.

www.bornsvilkar.dk eller www.redbarnetungom.dk

Spørgsmål om nødpasning skal rettes til barnets almindelige daginstitution og/eller kommune.

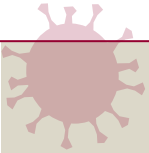
Det nationale sorg centers hotline om børn, unge og sorg. Forældre og børn kan ringe til hotlinen alle dage kl. 09.00-16.00 og få hjælp til at tackle børnenes angst for coronavirus/covid-19. Her sidder psykologer klar til at hjælpe. Ring på tlf. 6916 1667

AngstTelefonen - Børn, Unge og Forældre: tlf. 82 30 60 70

Gratis rådgivning til børn og forældre: Børnetelefon tlf. 116111 børnetelefonen.dk

Gratis rådgivning til unge: headspace.dk

Læs om krisereaktioner hos voksne og børn og få gode råd på: www.altompsykologi.dk



HVIS DER ER BRUG FOR MERE HJÆLP

AngstTelefonen: tlf. 70 27 13 20

Bedre psykiatri: Ring til tlf. 7174 3491 mandag, tirsdag eller torsdag ml. kl. 10.00-11.00 for at booke en aftale med en rådgiver fra bedre psykiatri eller besøg deres hjemmeside på: www.bedrepsykiatri.dk

Find oplysninger om privat praktiserende psykologer i Danmark på: www.psykologeridanmark.dk

Sjælesorg på nettet: www.Sjælesorg.nu

Find en sorggruppe på: www.folkekirken.dk

Find din lokale præst her: www.sogn.dk

Har du generelle spørgsmål om coronavirussen, skal du ringe til myndighedernes fælles hotline, der har åben døgnet rundt. Telefonnummer: 70 20 02 33

Ved selvmordstanker tilbyder Livslinjen gratis telefonrådgivning, tlf. 70 201 201 alle årets dage fra kl. 11-04. Derudover tilbyder livslinjen gratis netrådgivning www.skrivdet.dk og chatrådgivningen mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17 på deres hjemmeside www.livslinien.dk.

Relevante links:

www.coronasmitte.dk

www.sst.dk

