



Hantering av ångest under Covid-19

KÄNN IGEN TECKNEN

I dessa oförutsägbara tider upplever många en ökad nivå av ångslan. Ofta bottnar ångslan i en oförmåga att klara av utmanande händelser eller omständigheter i livet. Att du identifierar tecken på ångslan hos dig själv eller någon du känner kan starta en processen för att kunna hantera problemet som gör att man kan fungera och t.o.m. utvecklas under kristider. Indikatorer som kan ge signaler om att du eller någon du känner är i nöd är:

Ändrat mönster för sömn
(för mycket eller för lite)

Svårigheter att hantera ilska/
kontrollera temperamentet

Plötslig eller extrem
förändring i attityd

Glömsk/
Minnesproblem

Drar sig undan/asocial/
osamarbetsvillig

Humörsvängningar/
Oberäkneligt beteende

Konstant negativ/
pessimistisk

Oförklarligt frånvarande

Trötthet/brist på energi

Ökat antal olyckor/
tillbud

TIPS FÖR ATT MINSKA ÅNGEST I SAMBAND MED COVID-19

Det är inte lätt att hantera ångest, men det är viktigt för din mentala hälsa. Följande strategier kan vara till hjälp.

- Distansering från media:** För att stoppa spridningen av Covid-19 har vi behövt tillämpa social distansering. Men för att stoppa spridningen av ångslan, distansera dig själv från media. Begränsa antalet gånger som du ser på nyheter, och ifall du kollar på nyheterna, använd dig av faktabaserade källor.
- Ägna dig inte åt att oro dig:** Ifall du oroar dig över att bli smittad av viruset, eller över andra händelser i livet, kommer du att känna dig allt mera ångslig ju mera ditt sinne är fokuserat på worst-case-scenarier. Du kan inte hindra tankar från att komma in i ditt sinne, men du kan besluta dig för att sluta grubbla och att ta till åtgärder för att lösa problem.
- Upprätthåll ett korrekt perspektiv:** Den största majoriteten av de människor som smittas med COVID-19 får lindriga till måttliga symtom, eller inga symtom alls. Och smittas du av viruset är dödligheten något mellan 1,4 och 3 %.
- Överreagera inte på fysiska symtom:** Om du eller någon annan hostar betyder detta inte att du har COVID-19. Men, om du upplever följande symtom: feber, sjuk hals, hosta och andnöd, kontakta hälsovården.
- Fokusera på att vara produktiv och på nya sätt att njuta av livet:** Även om vi inte har någon kontroll över den nationella krisen, så kan du fokusera på något som du har kontroll över - hur du reagerar på krisen. Detta är ett tillfälle att pröva något nytt, och att göra saker som du inte har haft tid för.
- Gå inte längre än de professionella hälsoföreskrifterna:** Tvångsmässigt handtvättande tills dina händer är röda och torra, att du tar av dig alla dina kläder före du går in i huset, och att isolera sig inomhus är beteenden som är en följd av ångslan, och inte något som professionella hälsoinstitutioner rekommenderat.
- Bevara en känsla för vad som är normalt:** Så långt det är möjligt, gör det du normalt gör på dagarna, med vissa modifikationer. Var kreativ.

ANDRA TIPS

Sysco förbinder sig till hälsan och välmåendet hos sina medarbetare. Nedan finns 10 sätt med vilka vi befrämjar hjälp för din mentala hälsa.

TIO SÄTT



Prata om dina
känslor



Håll dig
aktiv



Ät ordentligt



Drink med
förnuft



Håll
kontakten



Be om
hjälp



Ta en
paus



Gör något du
är bra på



Acceptera
den du är



Bry dig
om andra

