



Kjære alle store og små innbyggere i Malvik kommune!

Vi er inne i en spesiell og annerledes tid nå. Mange tenker mye på korona. Skoler og barnehager er stengt, og mange foreldre jobber hjemmefra. Dette kan virke ganske rart, vanskelig og litt skummelt for mange. Noen får kanskje litt vondt i magen, blir litt urolig eller bekymret. Hverdagen har endret seg, folk får ikke møte hverandre, og det kan være vanskelig å vite hva som er lov og ikke. Å være litt redd nå er en helt normal følelse å ha, og det kan også være litt lurrt nå, fordi vi da blir flinkere til å passe på hverandre. Noen kan bli litt ekstra redde, og da klarer vi ikke helt å tenke med hodet, bare med følelsene. Da kan det være fint å berolige seg selv. Sammen kommer vi oss gjennom denne spesielle tiden. Her kommer det noen råd fra psykologene i Malvik!

1) Søk riktig informasjon

Det er viktig å få med seg nyeste oppdateringer for tiden. Det skrives mye om korona rundt omkring, og ikke alt stemmer. Det er derfor viktig å høre på de som kan mest om det. [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [folkehelseinstituttet.no](https://www.folkehelseinstituttet.no) er gode kilder til info.



2) Ta pause fra nyheter

Det er fristende for mange å lese, høre og snakke om korona hele tiden, men dette kan noen ganger gjøre oss mer urolige. Hvis du leser litt av og til får du med deg det viktigste. For eksempel gir podcasten "oppdatert" fra nrk nyttig info.

3) Søk støtte

Ring en venn, familie eller snakk med en trygg voksen. Du kan fortsatt snakke både med læreren din, eller med skolens helsesykepleier via teams. Det finnes også hjelpetelefoner for barn og voksne dersom det er vanskelig å prate med venner og familie.



Hjelpetelefoner:

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Mental helse hjelpetelefon: 116 123

Foreldresupport (Mental helses
hjelpetelefon, tast 2): 116 123



4) Gjør noe annet

Hvis vi skal la være å tenke på korona, kan det være lurt å gjøre noe aktivt. Å bestemme seg for å slutte å tenke på noe kan være veldig vanskelig, og det blir ofte bare verre. Da kan det være lettere å gjøre en aktivitet for å få hodet over på andre tanker. Her setter bare fantasien grenser for hva man kan finne på!

5) Bidra med hjelp

Det viktigste alle kan hjelpe til med nå er å hindre videre smitte. Kanskje kan du også hjelpe noen praktisk? Andre igjen kan mangle noen å prate med - kanskje kan du ringe noen for en prat?



6) Vær fysisk aktiv

Aktivitet og frisk luft er godt for kropp og sinn! Du sover også bedre etterpå. Det trenger ikke være en hard treningsøkt, men en gåtur i frisk luft for eksempel.

7) Pust dypt

Hvis man kjenner at kroppen er veldig urolig, kan det ofte hjelpe å stoppe opp og ta noen dype pust. Kjenn at du puster helt ned i magen, og at du synker godt ned i stolen.

8) Hold på noen vanlige rutiner

Å beholde faste tidspunkt for når vi står opp, måltider, leggetider og lignende kan minske uro. Det er viktig å ha noen rutiner når alt annet er litt annerledes, det beroliger oss.

9) Vær raus med deg selv

Om ikke hjemmeskole eller hjemmekontor går akkurat som du hadde tenkt, om ting flyter og om ikke alle disse rådene blir fulgt, er det lurt å huske på at dette er helt normalt. Vær snill og raus med deg selv i denne tiden, dette er også en god måte å dempe stress på.

Med vennlig hilsen
psykologtjenesten

Råd om smittevern:
Vask hender grundig med såpe.
Host i albuen.
Ikke ta deg i ansiktet.
Hold deg hjemme.
Hold avstand til andre.
– minst en meter.

