

Karantene, isolasjon og Koronafrykt hos studenter.

Utbredelse av Koronaviruset setter livet på prøve og gir oss nye utfordringer som menneske og medmenneske. Når vi mennesker står overfor noe som oppfattes som farlig eller som en trussel, som for eksempel å bli smittet av en sykdom er det naturlig å reagere med frykt.

Flere av dere, studentene våre, kan i tiden fremover bli satt i karantene eller isolasjon med mulig eller påvist Koronasmitte. Mange vil leve med bekymring for om de har smittet andre eller for å være smittet selv. Når en blir satt i karantene eller isolasjon endrer hverdagen seg for en student. Man kan ikke studere, treffe venner og familie som før.

I karantenesituasjonen vil en kunne oppleve flere stressfaktorer som kjedsomhet, frykt, vansker med konsentrasjon, ensomhetsfølelse, søvnvansker, problemer med tilgang på husholdningsvarer og bekymring for stigma. Husk at eventuelle psykososiale reaksjoner du har nå vil være forbigående.

Her kommer noen råd om hvordan den psykiske belastningen ved karantene og isolering kan håndteres.

1: Husk at du gjør en viktig samfunnsoppgave

Ved å være i karantene eller isolasjon viser du et samfunnsansvar gjennom å redusere muligheten for at andre skal bli syke. Ved å tenke på denne måten kan man i større grad opprettholde selvrespekt og hindre stigma.

Skriv ned 5 ting du vet du kan være takknemlig for!

2: Aktivitet og rutiner

Struktur, aktiviteter og faste rutiner motvirker hjelpeløshet. Det gir dagen form og forutsigbarhet. I en usikker situasjon kan det gi trygghet. Sett av faste tidsperioder på dagen der du studerer. Pass på å gi deg selv regelmessige pauser. Oppretthold fysisk aktivitet (kanskje du må bytte treningsform i en periode), personlig hygiene og regelmessige måltider. Det finnes flere gratis trenings-apper som f.eks. Nike Training som er mulig å gjennomføre uten mye plass rundt deg og uten krav til utstyr.

Ved og i størst mulig grad klare å opprettholde faste rutiner bidrar du til en følelsesmessig opplevelse av orden i en ny og uoversiktlig situasjon.

3. Sosial kontakt

Nå er tiden for å ta i bruk sosiale plattformer og digitale løsninger. Snakk med andre via Facetime, Skype og andre plattformer. I en karantenesituasjon er sosial kontakt spesielt viktig. Legg dette inn som en fast del av dagsplanen din. Er det andre du kjenner som er i karantene/isolasjon? Kanskje dere kan arrangere konkurranser, faste avtaler eller andre aktiviteter online. Det er mye inspirasjon til hva en kan gjøre på ulike digitale plattformer akkurat nå

4. Ta kontroll over bekymringstanker

Det er normalt å få bekymringstanker om egen sykdom eller hvem en mulig har smittet. For noen vil slike tanker ta mer plass en det som oppleves ok, hvis dette gjelder deg kan du forsøke å styre tankene bedre.

Distraksjon bringer ned uro. Se på filmer eller serier på nettbrett eller TV, spill dataspill eller snakk med andre på Facetime/Skype uten at virus og sykdom er hovedtema.

Du kan også sette av et fast tidspunkt på dagen (10-20 minutter) til bekymringer. I dette tidsrommet kan du bekymre deg så mye du vil. Hvis bekymringene kommer utenom denne tiden sier du til deg selv «dette skal jeg tenke på i bekymringstiden min, ikke nå». Gjentar du dette ofte nok, automatiseres tanken.

Ikke legg bekymringstiden til rett før sengetid. Kommer bekymringene når du ligger i sengen forsøk å akseptere at de kommer og si rolig til deg selv at dette tar du i bekymringstiden. Ikke vær streng mot deg selv.

5: Nok med noen få nyhetsoppdateringer om dagen

Forskning viser at de som opplever vanskelige ting blir påvirket ekstra negativt hvis de har blitt eksponert for masse nyheter. Hvis du skjermer deg fra stadige medieoppslag om virussituasjonen vil du dempe din egen uro og engstelse. En til to oppdateringer om dagen er nok. Husk å få oppdateringer fra pålitelige kilder.

Husk at leserinnlegg og «leder» i aviser samt kommentarer i kommentarfelt og lignende er skrevet av mennesker i ulike situasjoner. Noen har et annet syn på virkeligheten enn det som er reelt. Tenk på hvem som er avsenderen og hva som er dere situasjon, for å forstå.

6. Gjør noe hyggelig hver dag

Drikk kakao med krem, se favorittserien på Netflix, le høyt av en dårlig vits, lag [kveldsmat](#) samtidig som en venn, spis sammen på facetime, dans til favorittmusikken ([ABBA](#) kan anbefales)

Vi i SIA helse tilbyr samtaler som vanlig over nett.

Ikke nøl med å ta kontakt dersom du har behov for det.

Du bestiller time på www.sia.no/helse.

Du kan også chatte med oss fra 9-15 hver dag i arbeidsuken.