

Många känner stor oro just nu – och för personer som lider av hälsoångest (tidigare hypokondri) eller någon annan typ av ångestbesvär blir det extra jobbigt.

Lyssna inte för mycket på hjärnan

Vår hjärna är bra på många saker men den är långt ifrån alltid en tillförlitlig källa.

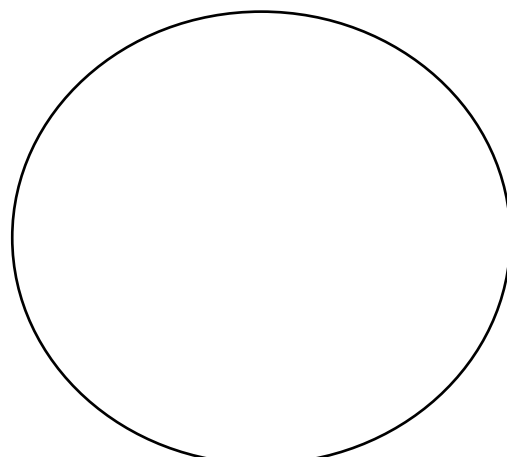
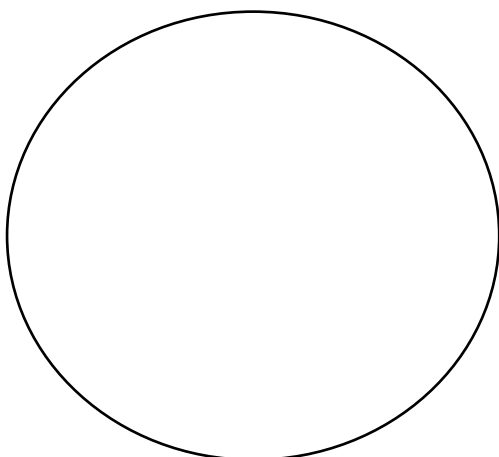
I stället för att tänka ”Jag kommer bli sjuk”, tänk ”Jag tänker just nu att jag kommer bli sjuk” för att betona att det är din hjärna som säger detta och inte verkligheten. Det betyder inte att du ska trycka undan din ångest. De kommer inte försvinna bara för att säger åt dem att försvinna.

Det är helt normalt att känna rädsla över något sånt här. Erkänn för dig själv att du känner så här. Ignorera inte känslorna.

Skriv ner vad som oroar dig

Genom att sätta ord på dina känslor kan det bli lättare att hantera dem. Skriv ner det som oroar dig i en dagbok eller i ett vanligt anteckningsblock och stoppa sedan undan blocket, förhoppningsvis stannar delar av oron kvar i blocket.

En annan hjälpsam övning är att rita upp två cirklar. Den ena cirkeln fyller du med saker som ger dig ångest och som du kan påverka själv. I den andra cirkeln skriver du ner saker som är utanför din kontroll. På så vis blir du påmind om vad i ditt liv som är bäst lämpad för din oro. Cirkel nummer två kommer du inte kunna påverka hur mycket du än oroar dig.



Kurera ditt nyhetsflöde

Att vara välinformerad i en sådan här situation är bra. Vissa kan till och med lindra sin ångest genom att vara pålästa. Men gå inte till överdrift.

Om du känner att det ständiga bombardemanget av corona nyheter ger dig ångestpåslag, begränsa hur ofta och hur mycket du läser. Välj nyhetskällor som du verkligen litar på och undvik exempelvis sociala medier där felaktig information och spekulation ofta sipprar ut.

Du kan vara strikt genom att exempelvis bara titta på nyheterna eller läsa uppdateringar om viruset en gång per dag.

Våga fråga om stöd

Undvik att isolera dig själv helt från omvärlden. Det är ofta då som ångestspiralen får utrymme att snurra som snabbast. Om du mår dåligt, våga ta upp det med dina nära och kära. Du kan också söka professionell vägledning vid behov.

Övningar för att slappna av

När du gör övningarna är det bra om du sitter eller ligger bekvämt på en plats där du inte blir störd. De första gångerna du gör övningen kan du känna dig rastlös. De flesta vänjer sig efter några gånger och då kommer avslappningen snabbare.

Kort andningsövning

-Ta några djupa andetag genom näsan. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner. Slappna av i magen.

-Andas långsamt in genom båda näsborrarna och räkna till fyra under tiden.

-Håll andan inne och räkna till två.

-Andas långsamt ut genom näsan och räkna till fyra igen.

-Håll andan ute och räkna till två.

Fortsätt övningen fem till tio gånger. -Om det känns bekvämt kan du låta utandningen ta dubbelt så lång tid som inandningen, och alltså räkna till åtta när du andas ut.

Lite längre andningsövning

I den här övningen ska du föreställa dig att du andas växelvis genom en näsborre i taget. Det sker framför allt i tanken. Det gör ingenting om luften går in och ut genom båda näsborrarna i verkligheten.

- 1 Ta några djupa andetag genom näsan. Slappna av i axlarna så att de sjunker ner. Slappna av i magen.
- 2 Andas långsamt in genom vänster näsborre.
- 3 Håll andan inne i några sekunder.
- 4 Andas långsamt ut genom höger näsborre.
- 5 Håll andan ute i några sekunder.
- 6 Andas långsamt in igen, den här gången genom höger näsborre.
- 7 Håll andan inne i några sekunder.
- 8 Andas långsamt ut genom vänster näsborre.
- 9 Håll andan ute i några sekunder. Upprepa övningen från punkt 2 till punkt 9 fyra gånger.
- 10 Den femte gången föreställer du dig att luften går in och ut genom båda näsborrarna.
- 11 Upprepa hela övningen tre gånger.

Följ råden

Minska din oro genom att följa de riktlinjer som förebygger smittspridning. [Tvätta händerna](#) regelbundet med tvål och vatten, undvik att nudda ditt ansikte i onödan, försök jobba hemma om möjligt och undvik stora folksamlingar.