

Coronavirus/covid-19: Till dig som har en psykiatrisk diagnos

Det pågående utbrottet av coronavirus/covid-19 och de åtgärder som samhället vidtar för att minska smittspridning upplevs nog av många som oroande och prövande. Det gäller kanske särskilt dig som har psykisk ohälsa.

Om du känner dig orolig, stressad eller bekymrad så är det helt begripligt. Dina reaktioner kan påverka hur du mår psykiskt och förvärra dina symtom eller orsaka att nya symtom uppträder. Kanske är det dessutom svårare nu att genomföra aktiviteter som annars hjälper dig att må bättre.

Det är givetvis bra att följa händelseutvecklingen och hålla sig informerad via nyhetsjournalistik och sociala medier. Vi vill ändå varna för att allt för mycket information kan orsaka grubblerier och öka oro.

[Information om coronavirus/covid-19 finns på 1177.se på flera språk.](#)

Tänk på att din psykiatriska problematik och din historia påverkar hur du tänker, känner och reagerar i situationen med coronavirus/covid-19. Begränsa gärna tiden du lägger på att surfa på internet. Gör pauser från sociala medier så att det inte blir för mycket. Om det är svårt att sluta lyssna på nyheter, lägg bort mobilen eller lämna datorn eller teven en stund och gör någon aktivitet som hjälper dig att tänka på annat.

Det är bra att hålla kontakten med stöttande personer, exempelvis vänner, familj eller andra i din närhet. Det hjälper att dela tankar, frågor och känslor med varandra. Vi kan tillsammans hjälpas åt för att stå ut med ovissheten och oron. I den nuvarande situationen är det bra att ha kontakt via telefon eller via nätet.

Om du känner rädsla eller panik inför viruset, kom ihåg att det finns praktiska åtgärder som minskar smittspridningen. På t ex 1177 Vårdguiden finns goda råd: att tvätta händerna, hosta och nysa i armvecket, minska fysisk kontakt med andra osv. Om du har förkylningssymtom ska du stanna hemma som en säkerhetsåtgärd. Om du är orolig för att själv ha coronavirus/covid-19, tänk på att de flesta som har förkylningssymtom sannolikt inte har coronavirus/covid-19. På 1177.se finns information som hjälper dig att avgöra om du behöver provtagning eller inte.

Kanske kan råden om att tvätta händerna öka tvångstankar och tvångshandlingar som rör hygien. Om det blir så för dig, berätta det för någon och fråga om hjälp. Ta kontakt med sjukvården om du behöver. Minns att instruktionerna om att tvätta händerna är till för att skydda dig och andra från smitta, men vad du själv kan göra är ändå begränsat. Vad som än händer, försök att ta hand om dig själv och vara snäll mot dig själv.

Tänk gärna på vad du kan göra för att hjälpa andra, kanske någon äldre släkting eller granne som behöver praktisk hjälp? Eller en vän som kanske är i hemkarantän och skulle behöva daglig kontakt med dig via nätet.

Här är några råd som kan vara hjälpsamma:

- Fortsätta att röra på dig. Fortsätt att upprätthålla den dygnsrytm och struktur som du är van vid, speciellt om du är i hemkarantän och inte har möjlighet att delta i aktiviteter. För din hälsas skull, se till att äta och sova. Försök att hitta stunder som ger avkoppling: en promenad, att se en film eller lyssna på musik.
- Håll dig till den behandlingsplan som gäller för dig. Fortsätt att använda läkemedel som vanligt. Sök kontakt med din mottagning via Kontaktpunkt Psykiatri (031 343 63 00) eller 1177.se om ditt psykiska mående försämras eller om du behöver ställa frågor.
- Använd de strategier som brukar hjälpa dig att må bättre. Om smittorisken gör det svårare att genomföra dem, tänk igenom om du kan hitta andra alternativ. Kontakta din mottagning via Kontaktpunkt Psykiatri (031 343 63 00) eller 1177.se om du behöver hjälp med att tänka kring sådana frågor.

I den här situationen behöver vi värna om varandra. Vi behöver därför hjälpas åt att skydda personer som är i riskgrupper och hindra att smittan sprider sig till fler personer. Alla står vi inför en utmanande tid, men den kommer att gå över. Vi vet bara inte när.

Om du har frågor eller funderingar, tveka inte att ta kontakt med vården!