



INFOBREV TIL ALLE MEDARBEIDERE I TYRILISTIFTELSEN

Informasjon og råd om psykiske reaksjoner og hva vi kan gjøre for å ivareta oss selv og hverandre i pandemien

Flere millioner mennesker verden over er nå direkte eller indirekte berørt av koronapandemien, og her i Norge har mange av oss fått hverdagen snudd på hodet i løpet av de siste ukene som følge av denne situasjonen.

Erfaring og empiri har vist at det er nyttig og viktig å gi informasjon om psykiske reaksjoner til berørte i vanskelige og krevende situasjoner, slik som pandemien vi nå står ovenfor. I det følgende vil vi derfor forsøke å belyse dette, samt formidle noen enkle råd som kan være til god hjelp for mange.

Pandemiens påvirkning

Ulike grupper møter ulike utfordringer i disse dager, og for medarbeidere i Tyrili er det store omveltninger i arbeidshverdagen nå. Faktorer som nye oppgaver og roller for medarbeidere, stort arbeidspress, begrensede ressurser, smittefrykt og bekymringer rundt smittevern, bekymring for pasienter/brukere, bekymring for egen familie, eksponering for lidelse og sosial isolering påvirke arbeidshverdagen.

Videre kan følelsen av å være prisgitt andre menneskers beslutninger eller andre ukontrollerbare faktorer, slik som pandemien – lede til en følelse av hjelpeløshet og usikkerhet. Som mennesker har vi et grunnleggende behov for å ha muligheten til å ta egne avgjørelser og ha en opplevelse av kontroll over våre egne liv, en følelse av samhold og kontakt med andre, mål og mening med hverdagen, og som medarbeidere har vi behov for forutsigbarhet og autonomi. Mange av disse behovene kan bli satt på prøve i disse dager, og dette kan være vanskelig.

Vanlige reaksjoner

Etter som situasjonen relatert til koronaviruset utvikler seg - kan mange av oss oppleve et vidt spekter av tanker, følelser og reaksjoner. Kanskje har du selv eller noen du kjenner, opplevd noen av de følgende reaksjonene:

- Stress eller en følelse av å være overveldet
- Økt aktivering / beredskap
- Søvnvansker
- Angst, bekymring, frykt
- Nedstemthet og tristhet
- Tap av interesse for aktiviteter

- Fysiske symptomer som hjertebank, mageproblemer og energitap
- Frustrasjon, irritasjon eller sinne
- Hjelpeløshet eller håpløshet
- Konsentrasjonsvansker eller dårligere hukommelse
- Isolasjon eller tilbaketrekning fra andre
- Frykt for å gå på offentlige steder
- Frykt for å bli smittet og syk.

Dette er normale reaksjoner i en unormal situasjon. Husk at du er ikke alene og at denne situasjonen også kan bringe oss nærmere hverandre som et felleskap.

Behovet for et godt og støttende arbeidsmiljø

Vi står i et løp som antagelig vil vare en god stund. Når det er mye stress og belastninger over tid må det påregnes at medarbeidere i ulik grad vil oppleve at evnen til normal fungering i arbeid eller privat blir redusert. Det kan også medføre gnisninger og irritasjon som medfører negative konsekvenser for arbeidsmiljøet.

Den beste støtten vi har på arbeidsplassen, er våre nærmeste kolleger og ledere. Det er viktig at vi alle gjør vårt beste for å opprettholde et godt arbeidsmiljø, og også evner å sette våre egne og kollegers behov i fokus og ikke bare brukernes behov.

Det er derfor viktig at det i arbeidsdagene blir satt av tid til at kolleger får tid til å snakke sammen om hvordan de personlig har det i denne nye virkeligheten. Man kan også lage enkle «debriefings» møter på slutten av hver arbeidsøkt, der medarbeiderne rett og slett gis anledning til å snakke sammen om hvordan dagen deres har vært.

Samtidig er det lov å påpeke at det ikke er nyttig med overdrevent snakk om alt som er galt, eller alt som kan gå galt. Scenarier for hva som kan skje, og hvordan det vil påvirke arbeidsplassen, vil være dekket i de løpende risikovurderinger virksomheten selv gjør. Det beste verktøyet vi har for å være forberedt, og mestre, vanskelige situasjoner er informasjon om hva som skjer, og hvordan vi kan mestre dette.

Dette innebærer at både ledere og medarbeidere må være oppdatert hele tiden med hensyn til relevant informasjon på arbeidsplassen. Dette vil også bidra til å redusere rykter og unødige fantasier om hva som skjer og vil skje.

Enkle råd til deg personlig i en vanskelig tid

Det å være en støtte for seg selv er en viktig del av menneskers liv. På samme måte som vi gir omsorg til andre, må vi også kunne gi oss selv medfølelse og omsorg når vi har det vanskelig. Noen av de følgende strategiene kan også være til god hjelp:

- Aksepter tilstedeværelsen av negative tanker. Ikke forsøk å undertrykke dem, da får de bare mer oppmerksomhet og blir enda sterkere. Målet er ikke å hindre negative tanker å dukke opp, det er et umulig prosjekt i en vanskelig situasjon. Du kan imidlertid bestemme hvor mye oppmerksomhet du gir dem, hvor mye du velger å tro på dem og hvilken innflytelse de får over deg. Vi har alle mange negative tanker hver eneste dag. Det som gir dem kraft er i hvilken grad vi tror på dem.
- Husk at tanker er bare tanker, og ikke fakta. De kan være sanne eller usanne, konstruktive eller nedbrytende, alt etter som. De behøver ikke tas bokstavelig.
- Still deg spørsmål som: Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon? Hadde noen bedt meg om råd i en slik vanskelig situasjon, hva kunne jeg ha sagt til denne personen? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld? Sammenlikner jeg meg selv negativt med andre, og er det en rettfærdig sammenlikning akkurat nå?
- Gi deg selv tid til å identifisere og uttrykke hva du føler. Dette kan du gjøre ved å skrive dagbok, snakke med andre, eller gjøre noe kreativt.
- Forsøk å opprettholde dine daglige rutiner og aktiviteter, hvis mulig. Å ha sunne og gode rutiner kan ha en positiv innvirkning på dine tanker og følelser. Dette kan eksempelvis være å spise sunt, trene, få nok søvn og gjøre ting som gir deg glede.
- Snakk med dine kollegaer eller dine venner. Å motta støtte og omsorg fra andre hjelper oss med å håndtere utfordringer. Å åpne seg om våre bekymringer, tanker og følelser, kan også hjelpe oss med å finne andre og gode måter å håndtere med situasjonen.
- Søk informasjon som du kan stole på, som informasjon fra dine ledere, UD, Helsedirektoratet eller FHI.
- Begrens informasjon fra sosiale medier og nyheter. Det er forståelig at du ønsker å være oppdatert, spesielt dersom du eller noen som står deg nær er rammet, men det å konstant lese, se og høre på opprørende mediadekning kan bidra til å unødvendig forsterke uro og bekymring. Ta en pause fra nyheter og sosiale medier, spesielt dersom det ikke er noen ny informasjon.
- Forsøk å fokusere på ting som er positive i livet ditt og ting du har kontroll over.

Opplever du at engstelsen knyttet til hva som kan skje, tar overhånd og reduserer din evne til å fungere vanlig kan det være verdt å søke faglig bistand. Føler du at du har behov for oppfølging, kan du henvende deg til enhetsleder, som vil viderehenvise deg til Senter for Stress og Traumepsykologi som skal bistå oss så lenge denne situasjonen pågår.

29.03.2020

Camilla Fjeld og Rune Stuvland (Daglig leder Senter for Stress og Traumepsykologi)