



2020-03-15 11:35 CET

Är du rädd? Det är helt okej!

Just nu är det många som är rädda, och det är helt okej. För de flesta är Coronapandemin något som man aldrig har ställts inför tidigare. Just av den anledningen så har man inga strategier eller erfarenheter att dra slutsatser ifrån, varken positiva eller negativa. Bristen på dessa ger att många upplever sig famla i mörkret och en fullt rimlig strategi är att med ljus och lykta leta efter svar.

Att känna rädsla i en sådan situation är inte bara okej, utan också helt normalt.

Att känna rädsla är i sig inte heller farligt, om än rätt obehagligt. MEN, de

beteenden som kan följa av rädslan bidrar till att spä på rädslan och blir i förlängningen väldigt belastande för dig. Man kan helt enkelt se Coronahotet, rädslan och de efterföljande beteendena som ett negativt ekorrhjul. Vidare så kommer dina beteenden få olika effekter på din rädsla och antingen förstärka den, eller ta kontroll över den.

Här kommer några saker kring ditt beteende som kan vara värt att tänka på för att inte spä på rädslan, utan snarare minska obehaget av den:

- 1. Hamstra inte för att alla andra gör det**
Det är lätt att tro att andra gör rätt bara för att många gör samma sak. Tankar kring att om du inte gör som alla andra så uppstår problem kommer som ett brev på posten. Gör istället så att du följer dina rutiner och om möjligt skapa struktur och ordning, det brukar minska rädslan.
- 2. Välj information**
Läs inte allt som skrivs om Corona. Just nu är det väldigt mycket som skrivs och mycket är direkt felaktigt. Välj en informationskanal, som du följer och strunta i resten. Vi rekommenderar Sveriges Radio och då lyssna till vad forskare lägger fram.
- 3. Låt inte de värsta exemplen bli din standard.**
I informationsflödena blir det ofta Extremsituationer som lyfts fram. Men de är just extrema berättelser och i ändarna av ett kontinuum. Verkligheten är ofta i mitten, mer ofta förekommande och sällan lika dramatisk.
- 4. Aktivera dig**
Aktivitet är generellt bra för de flesta och genom att aktivera dig kan du distrahera dig själv från din eventuella rädsla och från att fokusera FÖR mycket på Corona. Gå ut på promenad, se en film eller grilla korv i solen.
- 5. Gör det du tycker är kul**
Tyckte du något var kul i går, förra månaden eller i fjol så tycker du sannolikt att det är kul nu med. Gör det tycker är kul det kommer att distrahera dig från de värsta katastroftankarna. Om du är vårdnadshavare och dina barn är rädda så är den strategi verksam även i kontakten med dem.
- 6. Lita på myndigheternas experter.**
Dessa personer har dels en gedigen kunskap om fältet och dels förmåga att följa och utvärdera ny information. De har också nätverk och kontakter nationellt och internationellt där man hela

tiden hjälps åt för att hantera situationen.

7. **Mindre fokus på framtiden**

Tänk inte för mycket på sommaren och den eventuellt inställda resan eller konserten. Ingen vet när myndigheter världen över blåser faran över vilket ger att tankar kring framtiden bara blir spekulativa och gör dig mer orolig. Försök istället att ta en dag i taget.

Fokusera på en eller flera av ovan punkter så kommer rädslan för det okända att kännas något lättare. Den här pandemin kommer inom en tid vara över och då kan vi återgå i gamla beteenden. Kanske plockar vi människor upp en eller flera strategier som vi kan använda i framtiden.

Avslutningsvis vill vi poängtera att du ska följa anvisningarna som myndigheterna ger, och ta ett stort egenansvar för din egen och andras skull.

Mattias Lundberg & Johan Waara

Legitimerade Psykologer

För mer information:

Mattias Lundberg, 070-3154078, mattias@aplato.se

Mattias Lundberg är Leg, Psykolog, Leg Psykoterapeut, Docent i Psykologi vid Umeå Universitet, Författare, Föreläsare och Moderator.

Mattias Lundberg är en flitig samhällsdebattör med särskilt intresse för psykologin i politiken. Mattias Lundberg beskrivs ofta som en psykolog med förmåga att förklara psykologi på ett enkelt sätt och han anlitas ofta därför av såväl media som företag.

Mattias är författare till bland andra: *Den Lyckliga Pessimisten & Det är sant - det stod ju i tidningen*

Mattias Lundberg is a licensed psychologist, associate professor at Umeå university, public speaker and author.

Kontaktpersoner



Mattias Lundberg

Presskontakt

Leg. Psykolog, Docent i psykologi, Författare, Föreläsare & Moderator

mattias@aplato.se

+46 70 3154078

+ 46 90 121050