

Til deg som strever

Koronaepidemien kan gjøre oss ekstra bekymret og nedstemt. De daglige rutinene er blitt endret, og det kan være vanskelig å distrahere seg fra tunge tanker med andre aktiviteter. Husk at denne situasjonen er krevende, men midlertidig – det vil bli bedre!

Når vi opplever å miste kontrollen i livet vårt, enten på grunn av økonomiske problemer, eksistensielle kriser, kjærestebrydd eller sykdom, er det ikke uvanlig å bli nedstemt. Noen kan få selvmordstanker. Du trenger ikke å bli så redd for disse tankene. Selvmordstanker handler som oftest ikke om et ønske om å dø, men om et behov for forandring – en utvei – fra en situasjon som oppleves uutholdelig, fastlåst og smertefull.

Tanker er noe helt annet enn handling! Det er en god øvelse å ikke la seg rive med av tankene. Dersom du blir usikker på om du kan kontrollere deg, er det helt avgjørende at du tar kontakt med en du stoler på, og hjelpeapparatet.

Be om hjelp hvis du er overbelastet

Når vi opplever oss overbelastet, blir evnen til å løse problemer og fatte gode beslutninger dårligere. Sammen med en annen kan du få hjelp til å regulere deg, slik at tenkeevnen blir forbedret. Dermed kan du bli i bedre stand til å finne andre løsninger og det som må forandre seg for å få det bedre. Det å **be om hjelp** kan være en måte ta tilbake kontrollen over det som skjer. I denne perioden er det også avgjørende å **beholde den sosiale kontakten** med bekjente, venner og familie gjennom telefon, chat eller video.

Når vi er overbelastet og stresset, kan mange av oss få problemer med søvn. Det kan da være lurt å beholde noen av rutinene i hverdagen, få litt dagslys, ikke snu døgnet og spise til faste tider. [Her er et gratis søvnprogram](#) som du kan prøve ut, eller et [program for panikkangst](#).

Når vi har det vanskelig kan vi få behov for å bruke mer alkohol, eller andre rusmidler. Når vi er ruspåvirket kan vi gå over grenser som vi ellers ikke ville ha gjort. Vi kan handle mer på impuls og ta dårligere valg for oss selv og andre. Forsøk derfor å redusere inntaket av alkohol og andre rusmidler i krevende perioder.

Helsetilbudet i Norge er sterkt påvirket av pandemien, men mange steder er det hjelp og behandling som før, og noen steder kan til og med tilbudet være forbedret. Ta derfor kontakt med helsetjenestene som kan bistå deg. [Hjelpetelefonene](#) er som før tilgjengelige hele døgnet. Flere steder bruker behandlere nå telefon- eller videosamtaler for å nå klientene, men begrense smitte. [Her er informasjon til deg ved bruk av videokonsultasjon](#).

Akutt selvmordsfare? Ring 113

Trenger du noen å snakke med?

[Legevakt](#): 116 117

[Kirkens SOS](#): 22 40 00 40

[Mental Helse](#): 116 123

[Kors på halsen \(Røde kors\)](#): 800 33 321
(telefon kl. 14–20, på nett hele døgnet)

Akutt-/akuttambulerende team knyttet til DPS-ene er åpne på dagtid. Finn Akutteamet du tilhører på nett og ring dem dersom du strever med uutholdelige følelser/selvmondsproblematikk.