



Att hantera oro vid svåra situationer: Kriget i Ukraina

Att känna oro vid en svår situation är helt normalt och det kan påverka dig på många olika sätt. Några exempel på vanliga och normala reaktioner är:

- Oro
- Grubblande
- Förändrad sömn
- Drömmar
- Förändrad aptit
- Kroppsliga symtom
- Avsaknad av lust till att göra sådant du brukar tycka om
- Koncentrationssvårigheter

Vad du själv kan göra:

- Acceptera att oron finns där. Att försöka trycka bort de jobbiga känslorna gör ofta att de istället växer sig starkare.
- Prata med dina närstående om det som känns jobbigt.
- Följ inte nyheterna/sociala medier hela tiden utan max 1-2 gånger per dag.
- Försök att ta hand om dig själv genom att vila, äta och röra på dig.

För dig som har barn i din närhet:

- Barn hör och ser mycket och observerar vuxna i sin närhet.
- Lyssna på och prata med barnen. Det är viktigt att även de får ge uttryck för sina tankar och känslor.
- Försök att göra trevliga saker tillsammans trots omständigheterna.

Om du märker att ditt mående är kraftigt påverkat under en längre tid kan du ta kontakt med vården för att få hjälp. Om du har tankar på att skada dig själv eller ta ditt eget liv är det viktigt att du pratar med någon om detta och får hjälp.

Fredrika Kvist-Snellman, sjukskötare/koordinator
Mental hälsa
Ålands hälso - och sjukvård, ÅHS
23.4 2022