

Bekymret for Corona?



6 gode råd til dig, som er medarbejder

Udbruddet af Coronavirus medfører store forandringer på kommunens arbejdspladser og i hele samfundet. Der opstår helt naturligt en masse spørgsmål om fx smittefare, arbejde og økonomi. Og hvis du indimellem bliver bekymret eller bange, er du helt sikkert ikke den eneste.

Selvom der kan være gode grunde til at være bekymret for tiden, er der stadig meget du kan gøre for at tage vare på din egen trivsel, så bekymringerne ikke tager overhånd. Og det er faktisk rigtig vigtigt, at du selv gør noget for at passe på din mentale sundhed i denne tid.

Her kommer 6 gode råd til dig som er medarbejder i Københavns Kommune:

1. Opsøg dialog på arbejdspladsen

Gå aktivt i dialog med din ledelse omkring, hvordan i forholder jer til Coronavirus. Få sammen klarhed over, hvordan i håndterer smitterisiko, hjemsendelser, sygefravær osv. Hvis du ikke er helt klar på retningslinjer og procedurer, så spørg hellere en gang for meget end en gang for lidt. Det er altid bedre at få vished, end at gå og gætte eller være usikker.

I har de bedste chancer for at håndtere denne særlige situation, hvis alle på arbejdspladsen trækker i samme retning: medarbejdere såvel som ledelse. Så forsøg at være en del af løsningen, der hvor du kan. Tilbyd din hjælp, hvor du kan se behovet for den. Overhold jeres retningslinjer, og kom med input til, hvor de måske kan forbedres. Og fortæl gerne din ledelse, hvordan de bedst kan støtte dig og holde dig opdateret med den nødvendige information.

2. Brug din TR og AMR

Du kan også tage en snak med din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant, hvis du har spørgsmål eller bekymringer, der har at gøre med dine opgaver eller arbejdsmiljø. Det kan fx handle om sikkerhed i forhold til smitterisiko, særligt arbejdspress under de nuværende omstændigheder eller lignende. TR og AMR er et vigtigt forbindelsesled til ledelsen og kan bringe dine overvejelser videre, så de kan blive drøftet i fx Arbejdsmiljøgruppen eller MED.

3. Plej dit arbejdsfællesskab

Det har stor betydning for vores mentale sundhed at være en del af et fællesskab med gode sociale relationer. Arbejdspladsens fællesskab kan være en støtte og et sted, hvor du kan tale med nogen om dine tanker og bekymringer – og anerkende andres. Men husk også at tale om noget andet, for vi har brug for også at have et andet fokus end på Coronavirus.

Prøv at gøre noget godt for fællesskabet: Spørg til dine kollegers trivsel, og tag initiativer den kan gavne det kollegiale fællesskab. Gør for eksempel lidt ekstra ud af at anerkende dine kollegers indsats, eller tag en fælles snak om, hvordan I bedst kan støtte hinanden.

Plej også dine relationer uden for arbejdspladsen. Forsøg at undgå at isolere dig med dine bekymringer. Hold kontakten og vær sammen med dine nære – men naturligvis på afstand. Benyt de sociale medier, videoopkald mv.

4. Sæt struktur på din hverdag

Lav gerne en plan eller et skema over dagens og ugens aktiviteter. Hvis du arbejder hjemmefra, så prøv at gøre det i de tidsrum, hvor du normalt ville arbejde. Og skab tydelige overgange mellem arbejde og fritid, fx ved at tage dit almindelige "arbejdstøj" på, bruge en særlig hjemmekontorplads og lukke ned for telefon og computer igen, når du har fri. Hvis du har svært ved at begrænse din arbejdstid eller huske at holde pauser, kan du bruge en alarm/et æggeur til at huske dig på det. Husk også at du ikke behøver at være tilgængelig på mailen hele tiden, hvis det ikke er noget du plejer at gøre. Sæt tid af til at tjekke mails/besvare opkald - og til fordybelse.

5. Spis, sov og bevæg dig

God søvn, sund kost og fysisk aktivitet er afgørende for dit overskud til hverdagens udfordringer og gør, at du bedre kan undgå at ængstelighed og at bekymringerne tager overhånd. Hold en normal døgnrytme og undgå skærmtid lige før sengetid. Spis sundt og varieret. Og bevæg dig dagligt – det behøver ikke være anstrengende motion, hverdagsaktiviteter som rengøring, havearbejde og gåture tæller også med. Men sørg for at komme udendørs mindst én gang om dagen, for frisk luft og dagslys er godt for dig.

6. Styr mediestrømmen – og dine tanker

Nyhedsdækningen af Coronakrisen er fuld af billeder, som kan gøre en både bekymret og bange. Og jo flere nyheder du "indtager", jo mere ængstelig risikerer du at blive. Så skær ned på dit medieforbrug, og overvej hvor ofte du har egentlig brug for at blive opdateret. Vælg et par enkelte, troværdige nyhedskilder, hold dig til dem og tjek dem så lidt som muligt.

Det er nemmere at slukke for en skærm end for sine tanker. Men nogle gange skal man faktisk forsøge at gøre lige netop det: Sige "stop" til negative tankespind og bekymringer. Du må først gøre dig klart, at det ikke hjælper at bekymre sig hele tiden. Derfra gælder det om at flytte tankerne et andet sted hen, og det kan man gøre på mange måder: Du kan sørge for at beskæftige dig med noget andet, fx Sudoku, læsning, motion, puslespil, lytte til musik, synge, tegne eller male. Du kan også dyrke yoga, meditere eller lave mindfulness-øvelser. Der findes mange gode apps og hjemmesider, hvor du kan finde øvelser og live-streaming, der kan hjælpe dig i gang. Hvis du er mere til en helt enkel løsning, så bare snør skoene og gå en god lang tur.

Når bekymringerne rammer, kan det være svært at skifte fokus. Men prøv at gøre det ved hjælp af nogle af disse forslag, også selvom du måske ikke har lyst til det i situationen – det er bedre end alternativet, hvor bekymringerne får lov at vokse.

Pas godt på dig selv!