

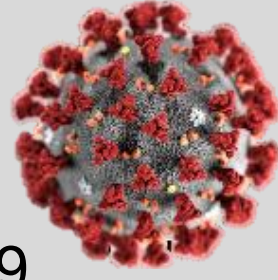


# OFFENTLIG HELSERELATERT NØDSSITUASJON: PSYKOLOGISKE TIPS FOR BARN OG UNGES FØLELSER

Coronaviruset og offentlig helsereelatert nødssituasjon: ord for voksne som kan skremme alle, inkludert yngre mennesker. Under er noen forslag til hvordan man kan hjelpe barn og unge med å forstå og håndtere relaterte følelser.

## HVA ER CORONAVIRUSET?

Coronaviruset er en ny type virus som sprer seg i hele verden. Forskere har gitt viruset navnet COVID-19.



## HVA ER EN OFFENTLIG HELSERELATERT NØDSSITUASJON?

Det er ekstraordinær hendelse som truer helsen til mennesker som lever i ulike deler av verden gjennom at viruset sprer seg, og krever at ulike stater og land koordinerer seg. Spredningen av COVID-19 førte til at Verdens Helse Organisasjon i 2020 erklærte en offentlig helsereelatert nødssituasjon.

## HVILKE FØLELSER KAN VI KJENNE PÅ?

Vi kan kjenne på følelser som...



FRYKT

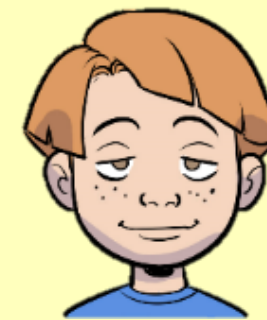


TRISTHET



SINNE

Men – det hadde vært fint å kunne fortsette å ha følelser som...



AVSLAPPING



FORNØYELSE

## HVORDAN KAN VI TAKLE FRYKT, TRISTHET OG SINNE?

### SE ETTER LØSNINGER

#### Ikke gjør

- ✗ **Gi opp**
  - Slutte å lete etter løsninger.
  - Tro at du ikke kan gjøre noe.
- ✗ **Ignorere realiteten**
  - Late som det ikke er noen krise.
  - Lytte til rykter.

#### Gjør

- ✓ **Ta grep for å hjelpe til med å løse problemet**
  - Gjør de rette tingene (for eksempel vask hendene dine ofte).
  - Følg ekspertenes råd.
- ✓ **Snakk om fakta**
  - Oppsøk informasjon fra pålitelige kilder.
  - Gi korrekt, klar, og forståelig informasjon.

#### Ikke gjør

- ✗ **Legg ansvaret over på andre**
  - Klag for mye.
  - Få panikk.
- ✗ **Isoler deg fra andre**
  - Hold deg helt for deg selv.
  - Vær egoistisk.
  - Avbryt kontakt med andre.

### GI STØTTE

#### Gjør

- ✓ **Forstå og uttrykk følelsene dine**
  - Snakk om følelsene dine.
  - Vær rolig.
- ✓ **Ta imot og gi hjelp**
  - Hjelp og berolige de som er rundt deg.
  - Samarbeid med andre.
  - Kommuniser med venner og familie ansikt-til-ansikt eller ved telefon og internett.

### FORSTÅ HVASOM ER VIKTIG

#### Ikke gjør

- ✗ **Fortsette å tenke negativt**
  - Overtenk krisen.
  - Tenk at sikkerhetstiltakene (for eksempel karantene) ikke er nyttig.
- ✗ **Ignorerer de anbefalte sikkerhetstiltakene**
  - Ignorerer reguleringene fra Helsedirektoratet.
  - Skyld på andre.

#### Gjør

- ✓ **Sett av tid til å fokusere på andre ting**
  - Hold deg opptatt med andre ting (for eksempel leke eller studere).
  - Bruk tid på å tenke på positive ting.
- ✓ **Tilpass**
  - Endre måten du gjør ting på hvis nødvendig.
  - Husk at det å følge reglene beskytter alles helse.

Det er mange måter å **takle frykt, tristhet og sinne**:  
vi kan velge sak for sak hvilke måter som fungerer bedre og også finne på nye måter!