



## Karantæne og social isolation: Håndtering af denne periode med COVID-19

Måske er du en af de flere millioner af mennesker, som er blevet tvunget til at blive hjemme i isolation eller karantæne på grund af udbruddet af coronavirus (COVID-19). Social distancering og afbrydelsen af vores daglige rutiner er en udfordring for alle. Men hvis du lever med overvægt, kan du opleve at denne udfordrende periode, hvor vi lever med noget, der truer hele verden, kan gøre det særlig svært at håndtere vægten.

For at gøre dit liv lidt lettere og hjælpe dig med at håndtere situationen, har vi bedt **dr. Michael Vallis** (herefter MV), som er sundhedspsykolog og lektor i almen medicin på Dalhousie University, Canada, forklare nogle af de følelsesmæssige reaktioner, som folk har i forbindelse med



„Hvis du er nervøs  
eller bange, er det helt  
normalt.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of  
Family Medicine, Dalhousie University, Canada

coronavirus-pandemien, og fortælle om nogle sunde måder at håndtere situationen på.

*Disse generelle oplysninger om sygdom skal ikke fortolkes som anbefalinger til behandling. Hvis du oplever symptomer på COVID-19, eller hvis du har spørgsmål, er i tvivl eller har eventuelle bekymringer, skal du kontakte din læge og altid følge de lokale myndigheders råd.*

**Sp: Mange mennesker oplever, at det er svært at håndtere at skulle blive hjemme hele dagen. Mange er nervøse eller bange. Hvorfor reagerer vi sådan, som vi gør?**

**MV:** Overordnet set gælder det, at man bliver mere bange, når det er mørkt. Hvad mener jeg med det? Når man oplever en trussel, føler sig usikker og ens tanker handler om „hvad nu hvis...“, er det en naturlig reaktion, at der opstår en lang række følelser: angst, bekymring, frygt og panik. COVID-19 medfører ekstreme trusler og følelser af usikkerhed.

„Det viser sig, at for de fleste af os virker mad beroligende og som noget positivt, eller det er distraherende og dulmer følelserne.“

**-Dr Michael Vallis**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada



Så hvis du er nervøs eller bange, er det helt normalt. Men det betyder også, at du er tvunget til at skulle håndtere dine følelser. Hvis du oplever lave til moderate niveauer af angst, kan det få dig til at reagere, men meget høje niveauer kan overvælde eller paralisere dig.

Den mest naturlige reaktion på frygt er at flygte – for at komme væk fra frygten. Den slags reaktion var en god løsning tilbage i primitive tider, når vi skulle slippe væk fra et rovdyr. Hvordan undgår vi stress, som vi ikke kan slippe væk fra, sådan som det er tilfældet med COVID-19? Isolation kan hjælpe dig med at undgå virussen, men ikke frygten for

virussen. Vi går i en slags overlevelsestilstand, og vi gør det, der virker. Det viser sig, at for de fleste af os virker mad beroligende og som noget positivt, eller det er distraherende og dulmer følelserne. Spørg dig selv: Retter du din opmærksomhed mod mad, når du er stresset? Hvis ja, er du så interesseret i håndteringsstrategier, der kan hjælpe dig med at håndtere stress og håndtere stress-spisning?

Fordi mad opleves som nydelse, er stress-spisning (og spisning, når man keder sig) faktisk en form for håndtering. Selvom det ikke er sundt, så giver det mening fra et håndteringsperspektiv. Jeg vil opfordre dig til at forstå det sådan, at mad er en slags løsning i denne situation. Derfor vil jeg bede dig om at spørge dig selv: Hvordan kan jeg erstatte madens funktion som en form for håndtering af stress?

**Sp: Nu, hvor vi forstår, hvordan COVID-19-situationen kan påvirke mennesker, bliver det centrale spørgsmål: Hvordan kan personer med overvægt håndtere det ekstra stressniveau?**

**MV:** At forstå hvordan man håndterer stress, er et vigtigt skridt fremad. Men det er kun det første skridt. Så lad os tale om de næste skridt i håndtering af stress. Håndtering omfatter flere trin:

## Trin 1: At udtrykke følelser og social støtte

Frygt er normalt, når der findes en trussel. Mennesker er følelsesmæssige væsener, og vi oplever både positive og negative følelser baseret på vores erfaringer. Trusler medfører frygt, oplevelsen af tab resulterer i sorg (eller depression) og oplevelsen af indtrængning resulterer i vrede.

„Spørg dig selv: Hvordan kan jeg erstatte madens funktion som en form for håndtering af stress?“

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

Normalt omfatter håndteringen af disse normale følelser at man udtrykker følelserne og søger social støtte. Det vil sige, at når vi er bekymrede og ængstelige, behøver vi ikke at undertrykke disse følelser. Når man finder

måder at udtrykke sine følelser på (som for eksempel at tale, skrive, synge eller danse), kan det hjælpe os med at få luft for vores følelser. Følelser er som bølger; de vokser og, hvis vi giver dem lov til det, så går de over. Hvis vi forsøger at ignorere eller undertrykke vores normale følelser, kan det gøre tingene værre.

## Trin 2: Brug forskellige håndteringsstrategier

Det er her, at konceptet om at erstatte mad som en form for håndtering af stress kommer ind i billedet. Hvis du oplever, at du spiser som en reaktion på frygt, angst eller kedsomhed, ville du så overveje at praktisere andre håndteringsstrategier end at spise? Den gode nyhed er, at der findes mange alternative strategier, der kan hjælpe. Den dårlige nyhed er, at enhver ny håndteringsstrategi skal læres, og den vil ikke virke med det samme. Vi anbefaler, at folk øver de nye håndteringsstrategier mange gange, som regel 20 eller 25 gange, før de beslutter, om strategien hjælper. **Jeg kan opsummere almindelige håndteringsstrategier i fem kategorier:**

1. **Fysiskeberoligendeaktiviteter.** Stressreaktionenforbereder kroppen til handling; niveauet af stresshormoner stiger, vores muskler bliver spændte og vores vejrtrækningshastighed øges – alt sammen for at gøre os klar til handling. At lære at tage det roligt, kan være en stor hjælp ved håndtering af stress. Beroligende strategier, herunder dyb vejrtrækning, muskelafslapning og mental afslapning. Organiserede aktiviteter såsom yoga, tai chi, meditation, bøn, at lytte til musik, male, klappe hunde og katte eller lave havearbejde kan hjælpe mange mennesker. Jeg opfordrer dig til at være kreativ og prøve forskellige ting, indtil du finder ud af, hvad der fungerer for dig. Det er selvfølgelig vigtigt, at disse ting udføres i overensstemmelse med de lokale myndigheders retningslinjer i forbindelse med karantæne.
2. **Fysiske udfoldelsesaktiviteter.** Det har også vist sig, at fysisk aktivitet kan være en god måde at håndtere stress på. At gå, løbe, hoppe, cykle eller danse kan være en hjælp for mange, hvis du er i stand til at gøre det indendørs. Det kan være nødvendigt at være opfindsom, hvis man skal finde en måde at udfolde sig på fysisk i et lille lokale. Det gode ved håndteringsstrategier er, at hver lille smule hjælper. Der findes mange online- og virtuelle træningsprogrammer og undervisningsmuligheder i øjeblikket.
3. **Følelsesmæssig udfoldelse.** Som nævnt ovenfor, så er mennesker følelsesmæssige væsener, og det er sundt at finde måder, hvorpå du kan opleve, udtrykke og acceptere dine følelser.



„Følelser er som bølger;  
de vokser og, hvis vi giver  
dem lov til det, så går de  
over.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of  
Family Medicine, Dalhousie University, Canada

4. **Social støtte.** Kontakt med andre er en rigtig god måde at håndtere stress på. Under COVID-19-krisen oplever vi, hvordan tilfældig venlighed over for andre kan inspirere os alle. Selvom du er fysisk isoleret, kan du fortsætte med at have social kontakt enten online eller ved at ringe til venner og familie.
5. **Accept.** Jeg er sikker på, at du har hørt udtrykket „i dag er det eneste, vi har“. I går er slut, og vi kan kun lære af vores erfaringer. I morgen er her ikke endnu, vi er nødt til at leve i NUET. Det kan være en hjælp at rette opmærksomheden mod vores nuværende tilstand på en måde, der omfatter accept og nysgerrighed. Når vi tænker på de kerneværdier, vi har forpligtet os til, fremmer det mindfulness. At isolere sig er ikke noget vi kun gør for os selv, men vi gør det for vores samfund og for hele verden. Disse værdier kan være med til at hjælpe os.

### Trin 3: Planlæg dine måltider

COVID-19 har ændret vores fysiske verden. For mange af os har verden ændret sig enormt, og det er sket meget hurtigt. Vi har mere ustruktureret tid, og vi er tættere på vores køkkener end normalt. Vi kan have gavn af at holde afstand til vores mad, især til de fødevarer vi bruger af andre årsager end sult.

Hvis du har en daglig måltidsplan (f.eks. 3 måltider og 1 eller 2 snacks), vil det være sundt at fortsætte med den samme plan. Her er nogle måder, du kan styre dit fødeindtag på:

- Spis på faste tidspunkter, og prøv at undgå at spise på andre tidspunkter.
- Spis kun på ét sted.
- Sæt dig ned, og lad være med at gøre andre ting mens du spiser.
- Når du har taget en portion, bør du lægge resten af

maden væk, så der ikke står mere på komfuret eller i skabet.

- Pak maden ind i små poser, så du ikke har adgang til store mængder mad (især fristende mad) på én gang.
- Overvej ikke at have meget fristende mad i huset.

Hvis du har yderligere spørgsmål vedrørende COVID-19, bedes du besøge hjemmesiderne fra Verdenssundhedsorganisationen og dine lokale sundhedsmyndigheder.

## Referencer

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-