



Karantene og sosial isolasjon: Å klare seg i COVID-19s tid

Kanskje du er en av de mange millionene som har blitt tvunget til å være hjemme i isolasjon eller karantene på grunn av utbruddet av koronaviruset (COVID-19). Sosial distansering og forstyrrelser av de daglige rutinene våre er en utfordring for alle, men hvis du lever med fedme kan du oppleve at utfordringene ved å leve under en verdensomspennende trussel er spesielt vanskelig når det gjelder vektkontroll.

For å gjøre livet litt enklere og hjelpe deg med å takle situasjonen, spurte vi dr. Michael Vallis, en psykolog og førsteamanuensis ved Dalhousie University i Canada om å forklare noen av de følelsesmessige reaksjonene folk har til koronaviruspandemien, og hvordan man kan takle situasjonen.



„Hvis du føler deg nervøs eller redd er det helt normalt.“

-Dr Michael Vallis,

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

Dette er generell helseinformasjon og må ikke anses som medisinske råd. Hvis du opplever symptomer på COVID-19 eller har spørsmål, tvil eller bekymringer, bør du kontakte legen din og følge rådene fra lokale myndigheter.

Mange mennesker synes det er vanskelig å holde seg hjemme hele dagen. Mange er nervøse eller redde. Hvorfor reagerer vi på den måten vi gjør?

Michael Vallis: Det er vanlig at frykt vokser i mørket. Hva mener jeg med dette? Den naturlige reaksjonen til oppfatningen av trussel, usikkerhet og «hva om ...»-tanker er en rekke følelser: angst, bekymring, frykt og panikk. COVID-19 fører med seg mye usikkerhet. Så hvis du føler deg nervøs eller redd er det helt normalt. Men det gjør også at du er i en situasjon hvor du må håndtere følelsene dine. Lave til moderate nivåer av angst kan sette deg i gir, men svært høye nivåer kan være overveldende eller lammende.

„Det viser seg at for de fleste av oss er mat enten beroligende og positivt eller distraherende og lammende.“

-Dr Michael Vallis

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



Det mest naturlige svaret på frykt er flukt – for å komme bort fra frykten. Dette fungerte bra for oss i mer primitive tider, da vi kunne rømme fra rovdyr. Hvordan blir vi kvitt stress rundt en situasjon vi ikke kan unngå, som COVID-19? Isolasjon kan hjelpe deg med å unngå selve viruset, men ikke frykten for viruset. Vi går inn i overlevelsesmodus, og vi gjør det som fungerer. Det viser seg at for de fleste av oss er mat enten beroligende og positivt eller distraherende og lammende. Spør deg selv: Er det sannsynlig at du tyr til mat når du er stresset? Hvis ja, ville du være interessert i mestringsstrategier som kan hjelpe deg med

å håndtere sammenhengen mellom stress og stresspising?

Fordi mat oppleves som fornøyelse, er stresspising (og å spise når en kjeder seg) et verktøy for å håndtere en situasjon. Selv om det ikke er sunt, gir det mening fra et mestringsperspektiv. Jeg oppfordrer deg til å se mat som funksjonsfyllende i denne situasjonen. Jeg inviterer deg til å spørre deg selv: Hvordan kan jeg erstatte funksjonen mat har som stresskontroll?

Nå som vi forstår hvordan COVID-19-situasjonen kan påvirke mennesker, ser det sentrale spørsmålet ut til å være: Hvordan kan folk med fedme håndtere ekstra stress?

Michael Vallis: Forståelse er et viktig første steg i å takle situasjonen, men det er bare et første trinn. Så la oss snakke om de neste trinnene mot å takle situasjonen. Dette innebærer flere trinn:

Trinn 1: Emosjonelle uttrykk og sosial støtte

Frykt er normalt når du står overfor en trussel. Mennesker er følelsesmessige vesener, og vi vil føle både positive og negative følelser, basert på erfaringene våre. Trussel fører til frykt, følelser av tap fører til tristhet (eller depresjon) og opplevelser av forstyrrelser fører til sinne.

Å takle disse normale følelsene er generelt assosiert med emosjonelle uttrykk og sosial støtte. Det vil si, når vi føler oss bekymret og engstelige, må vi ikke undertrykke disse følelsene. Å finne måter å uttrykke følelsene våre på (som å snakke, skrive, synge eller

„Spør deg selv: Hvordan kan jeg erstatte den funksjonen mat har som stresskontroll for meg?“

-Dr Michael Vallis,

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

danse) kan hjelpe oss med å få ut følelsene våre. Følelser er som bølger – de kommer inn, og hvis vi lar dem, går de ut igjen. Å prøve å ignorere eller undertrykke normale følelser kan gjøre ting verre.

Trinn 2: Bruke mestringsstrategier

Her kommer ideen om å erstatte mat som stresslindrer inn. Kunne du vurdert å bruke andre strategier enn å spise som reaksjon på frykt, angst eller kjedsomhet? De gode nyhetene her er at det finnes mange alternative strategier som kan være nyttige. De dårlige nyhetene er at alle strategiene må læres og vil ikke fungere med en gang. Vi anbefaler at folk gjennomfører alle mestringsstrategiene mange ganger, kanskje 20 eller 25 ganger, før de vurderer om strategien er nyttig. **Jeg kan dele generelle mestringsstrategier inn i fem kategorier:**

1. **Fysisk beroligende aktiviteter.** Stressresponsen forbereder kroppen på å handle – produksjonen av stresshormoner øker, musklene spennes og vi puster tyngre – alt dette skal forberede oss på å handle. Å øve på å roe seg ned igjen kan bidra mye til å håndtere stress. Beroligende strategier kan inkludere å puste dypt, muskelavspenning og å slappe av mentalt. Aktiviteter som yoga, tai chi, meditasjon, bønn, å lytte til musikk, maling, å klappe en katt eller hund eller stelle planter fungerer for mange mennesker. Jeg oppfordrer deg til å være kreativ og prøve ting til du finner det som fungerer for deg. Dette må selvfølgelig praktiseres i samsvar med de lokale retningslinjene for karantene.
2. **Fysiske utløsningsaktiviteter.** Det er også vist at aktivitet kan være en god måte å håndtere stress på. Å gå, løpe, hoppe, sykle eller danse kan være nyttig for mange. Du må kanskje bli kreativ for å finne en måte å få brukt fysisk energi innendørs – hvis det er begrenset med muligheter for fysisk aktivitet utendørs. Det fine med mestringsstrategier er at hver lille bit hjelper. Det finnes mange nettbaserte og virtuelle øvelser du kan delta på i denne perioden.
3. **Emosjonelle uttrykk.** Som nevnt ovenfor er mennesker emosjonelle vesener og det er viktig å finne måter å oppleve, uttrykke og akseptere følelsene våre på.
4. **Sosial støtte.** Å ha kontakt med andre er en utmerket måte å håndtere stress på. Under COVID-19 ser vi hvordan det å være en støtte for andre kan inspirere oss alle. Selv om du eventuelt er fysisk isolert, kan du være sosial via internett eller ved å ringe venner og familie.
5. **Aksept.** Jeg er sikker på at du har hørt at «i dag er alt vi har». Gårsdagen er over, og alt vi kan gjøre er å lære av det som var. Morgendagen har ikke skjedd ennå, vi er i øyeblikket NÅ. Å være oppmerksom på vår nåværende tilstand på en aksepterende og nysgjerrig måte kan være nyttig. Oppmerksomt nærvær forbedres når vi tenker på kjerneverdiene som er viktige for oss. De av oss som har valgt eller blitt pålagt å isolere seg



„Følelser er som bølger
– de kommer inn. De
forsvinner også igjen hvis
vi ikke hindrer dem.“

-Dr Michael Vallis,

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

selv, gjør det ikke bare for seg selv; men for samfunnet og hele verden. Disse verdiene kan veilede oss.

Trinn 3: Ha en måltidsplan

COVID-19 har endret den fysiske verdenen. For mange har ting endret seg veldig mye på kort tid. Vi har mer ustrukturert tid og vi er nærmere kjøkkenet enn vanlig. Vi kan ha nytte av å finne ut hvordan vi kan holde oss borte fra mat, spesielt maten vi kanskje tiltrekkes av uten at vi nødvendigvis er sultne.

Hvis du har en daglig måltidsplan (f.eks. 3 måltider og 1 eller 2 snacks), vil det være sunt å holde på denne planen. Her finner du noen måter å kontrollere spisevanene dine på:

- Spis til fastsatte tider og prøv å unngå å spise til andre tider.
- Spis kun på ett sted.
- Sett deg ned og ikke delta i andre aktiviteter når du spiser.
- Etter at du har gitt deg selv en porsjon er det lurt å rydde bort resten av maten slik at den ikke blir stående på komfyren eller kjøkkenbenken.
- Pakk maten inn i små poser slik at du ikke har lett tilgang til store mengder fristende mat.
- Vurder om det er mulig å unngå å ha fristende mat i huset.

Hvis du har flere spørsmål om COVID-19 kan du besøke World Health Organization og dine lokale helsemyndigheter.

Referanser

- 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.]
-