



Sóttkví og félagsleg einangrun

Ef til vill hefur þú, ásamt fleiri milljónum manna, þurft að halda þig heima í einangrun eða sóttkví vegna kórónuveirufaraldursins (COVID-19). Félagsleg fjarlægðarmörk og breyting á daglegum rútínunum er áskorun fyrir alla. En ef þú ert með offitu getur verið að þú upplifir að á þessum erfiðu tímum, sem eru ógnun á heimsvísu, sé sérstaklega erfitt að takast á við þyngdina.

Til þess að léttja þér lífið og hjálpa þér að takast á við aðstæðurnar höfum við beðið **dr. Michael Vallis** (hér eftir MV), heilsusálfræðing og lektor í almennri læknisfræði við Dalhousie háskólann í Kanada, að útskýra þau tilfinningalegu viðbrögð sem fólk finnur fyrir í tengslum við heimsfaraldur kórónuveirunnar og benda á aðferðir til að takast á við aðstæðurnar á heilbrigðan hátt.



„Að vera taugaóstyrk/-ur
eða hrædd/-ur er
eðlilegt.“

-Dr Michael Vallis,

heilsusálfræðingur og lektor í almennri
læknisfræði við Dalhousie háskólann í Kanada

Þessar almennu upplýsingar um sjúkdóm á ekki að túlka sem ráðleggingar um meðferð. Ef þú færð einkenni um COVID-19, ert með spurningar, ert í vafa eða hefur ef til vill áhyggjur, skaltu hafa samband við lækni og fylgja ávallt ráðleggingum staðbundinna yfirvalda.

Sp: Mörgum finnst erfitt að þurfa að halda sig heima allan daginn. Margir eru kvíðnir eða hræddir. Hvers vegna bregðumst við svona við?

MV: Almennt séð er það vegna þess að maður verður frekar hræddur þegar það er dimmt. Hvað á ég við með því? Þegar maður upplifir ógn, er óöruggur eða fer að hugsa „hvað ef...“, þá eru eðlileg viðbrögð að það vakni margar tilfinningar svo sem: ótti, kvíði, hræðsla og ofsahræðsla. COVID-19 felur í sér mikla ógn og tilfinningar um öryggisleysi. Þannig að ef þú finnur fyrir kvíða eða hræðslu er það algjörlega eðlilegt.

„Það er ljóst að fyrir flest okkar hefur matur róandi áhrif og jákvæð, eða dreifir huganum og deyfir tilfinningarnar.“

-Dr Michael Vallis

heilsusálfræðingur og lektor í almennri læknisfræði við Dalhousie háskólann í Kanada



En það þýðir líka að þú þarft að geta tekið á þessum tilfinningum. Ef þú færð miðlungsmikinn kvíða getur það valdið því að þú þarft að bregðist við þessum tilfinningum, en mjög mikill kvíði getur borið þig ofurliði eða verið lamandi.

Eðlilegustu viðbrögðin við ótta eru að flýja – til að komast í burtu frá óttanum. Slík viðbrögð komu sér vel á tímum frumstæðra forfeðra okkar, þegar við þurftum að forða okkur frá rándýrum. En hvernig forðumst við streitu sem við komumst ekki burtu frá, eins og á við um COVID-19? Einangrun getur hjálpað þér að forðast veiruna, en ekki óttann við veiruna.

Við förum í nokkurs konar sjálfsbjargarástand og gerum það sem virkar fyrir okkur. Það er ljóst að fyrir flest okkar hefur matur róandi áhrif og jákvæð, eða dreifir huganum og deyfir tilfinningarnar. Spurðu sjálfa/-n þig: Beinist athygli þín að mat þegar þú finnur fyrir streitu? Ef svarið er jákvætt, hefur þú þá áhuga á markvissum aðferðum sem geta hjálpað þér að bregðast við streitu og bregðast við streituáti?

Af því að maður upplifir mat sem nautn, er streituát (og að borða þegar manni leiðist) ákveðin leið til að takast á við tilfinningar. Þó að það sé ekki hollt þá er það rökrétt frá meðferðarsjónarmiði að líta á það þannig. Ég hvet þig til að líta þannig á að matur sé ákveðin leið til að takast á við þessar aðstæður. Því vil ég biðja þig um að spyrja sjálfa/-n þig: Hvað get ég notað í staðinn fyrir mat sem ákveðna leið til að takast á við streitu?

Sp: Núna, þegar við vitum hvaða áhrif aðstæður á tímum COVID-19 geta haft á fólk er lykilspurningin: Hvernig getur fólk í yfirþyngd tekist á við þessa viðbótarstreitu?

MV: Að skilja hvernig maður tekst á við streitu er mikilvægt skref fram á við. En það er bara fyrsta skrefið. Við skulum því tala um næstu skref í að takast á við streitu. Þau eru fleiri:

1. skref: Að tjá tilfinningar og félagslegur stuðningur

Ótti er eðlilegur þegar um ógn er að ræða. Manneskjur eru tilfinningaverur og við upplifum bæði jákvæðar og neikvæðar tilfinningar byggðar á reynslu okkar. Ógn veldur ótta, missir veldur sorg (eða þunglyndi) og innrás veldur reiði.

„Spurðu sjálfa/-n þig: Hvað get ég notað í staðinn fyrir mat sem ákveðna leið til að takast á við streitu?“

-Dr Michael Vallis,

heilsusálfræðingur og lektor í almennri læknisfræði við Dalhousie háskólann í Kanada

Venjulega tekst maður á við þessar eðlilegu tilfinningar með því að tjá tilfinningarnar og sækist eftir félagslegum stuðningi. Það er að segja, þegar við erum áhyggjufull og kvíðin, þurfum við ekki að bæla niður

þessar tilfinningar. Þegar maður finnur leið til að tjá tilfinningarnar (eins og til dæmis að tala, skrifa, syngja eða dansa), getur það hjálpað okkur að opna á þessar tilfinningar. Tilfinningar eru eins og bylgjur; þær stækka og ef við leyfum þeim það þá ganga þær yfir. Ef við látumst ekki taka eftir þeim eða bælum þær niður, getur það gert hlutina verri.

2. skref: Að nota mismunandi aðferðir til að takast á við streitu

Það er hér sem heildarhugmyndin um að koma með eitthvað annað í staðinn fyrir mat til að takast á við streitu kemur inn í myndina. Ef þú fyndir fyrir því að viðbrögð þín við hræðslu, kvíða eða leiðindum væru að borða, myndir þú þá íhuga að nota aðrar leiðir en að borða til að takast á við það? Góðu fréttirnar eru að til eru margar aðrar aðferðir sem geta hjálpað. Slæmu fréttirnar eru að allar nýjar aðferðir til að takast á við þetta þarf að læra, og þær virka ekki samstundis. Við mælum með því að fólk æfi nýju aðferðirnar mörgum sinnum, venjulega 20 eða 25 sinnum, áður en það ákveður hvort aðferðin hjálpar. Ég get tekið venjulegar aðferðir til að takast á við þetta saman í fimm flokka:

1. **Líkamlegar athafnir sem eru róandi.** Streituvíðbrögð undirbúa líkamann til athafna; magn streituhormóna eykst, vöðvarnir spennast og öndunartíðnin eykst – allt til þess að undirbúa okkur til athafna. Að læra að taka því rólega getur verið mikilvæg hjálp við að takast á við streitu. Markvissar róandi aðferðir, þar með talið djúpöndun, vöðvaslökun og andleg slökun. Skipulögð starfsemi svo sem jóga, tai chi, hugleiðsla, bænir, að hlusta á tónlist, mála, klappa hundum eða köttum eða garðvinna getur hjálpað mörgum. Ég hvet þig til að vera skapandi og prófa mismunandi hluti, þangað til þú finnur hvað hentar þér. Það er að sjálfsögðu mikilvægt að þetta sé gert innan þess ramma sem stjórnvöld á hverjum stað setja um sóttvarnartakmarkanir.
2. **Líkamlegar athafnir þar sem maður fær útrás.** Það hefur líka sýnt sig að líkamlegar athafnir geta verið góð leið til að takast á við streitu. Að ganga, hlaupa, hoppa, hjóla eða dansa getur hjálpað mörgum, ef þú getur gert það innanhúss. Það getur verið nauðsynlegt að vera uppfinningasamur, ef maður ætlar að finna leið til að fá líkamlega útrás í litlu húsnæði. Það góða við markvissar aðferðir er að allt smátt hjálpar. Í augnablikinu er mikið til af sýndarprógrömmum, æfingaprógrömmum á netinu og aðgengilegri kennslu.
3. **Tilfinningaleg útrás.** Eins og nefnt er hér að ofan erum við tilfinningaverur og það er hollt að finna leiðir til þess að upplifa, tjá og ná sáttum við sínar tilfinningar.



„Tilfinningar eru eins og bylgjur; þær stækka og ef við leyfum þeim það, þá ganga þær yfir.“

-Dr Michael Vallis,

heilsusálfræðingur og lektor í almennt læknisfræði við Dalhousie háskólann í Kanada

4. **Félagslegur stuðningur.** Samskipti við aðra eru mjög góð leið til að takast á við streitu. Á tímum COVID-19 finnum við hvernig tilfallandi vinsemd gagnvart öðrum getur veitt okkur öllum innblástur. Þó að þú sért líkamlega í einangrun, getur þú haldið áfram að hafa félagsleg samskipti annað hvort á netinu eða með því að hringja í vini og fjölskyldu.
5. **Sátt.** Ég er viss um að þú hefur heyrt orðatiltækið „dagurinn í dag er það eina sem við höfum“. Gærdagurinn er liðinn og við getum bara lært af reynslunni. Morgundagurinn er ekki kominn og við verðum að lifa í NÚINU. Það getur hjálpað að beina athyglinni að núverandi ástandi okkar á þann hátt sem felur í sér sátt og forvitni. Þegar við hugsum um þau grunnildi sem við höfum tileinkað okkur styrkir það núvitund. Að einangra sig er ekki eitthvað sem við gerum bara fyrir okkur sjálf, heldur gerum við það fyrir samfélagið og heiminn allan. Þessi gildi geta líka hjálpað okkur.

3. skref: Að skipuleggja máltíðir

COVID-19 hefur breytt veruleikanum okkar. Hjá mörgum hefur veruleikinn breyst gífurlega mikið og mjög hratt. Skipulagið á tímanum okkar er minna og við erum nær eldhúsinu en venjulega. Við gætum haft gagn af því að halda okkur frá mat, sérstaklega mat sem við borðum af öðrum ástæðum en svengd.

Ef þú ert með skipulag á máltíðum (t.d. 3 máltíðir og 1 eða 2 millibitar), væri hollt að halda áfram með sama skipulag. Hérna eru nokkrar leiðir til þess að hafa stjórn á matarneyslu:

- Borðaðu á föstum tímum, og reyndu að forðast að borða á öðrum tímum.
- Borðaðu á ákveðnum stað.
- Sestu niður og gerðu ekkert annað á meðan þú ert að borða.
- Þegar þú hefur fengið þér einn skammt, skaltu ganga

frá því sem eftir er af matnum, þannig að það sé ekki meira á eldavélinni eða í skápnum.

- Pakkaðu matnum inn í litla poka þannig að þú getir ekki sótt mikið magn af mat (sérstaklega freistandi mat) í einu.
- Íhugaðu að hafa ekki mjög freistandi mat á heimilinu.

Heilmildir

- 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.]
-