



## WHITE PAPER

Mental hälsa i kristider

**Detta white paper handlar om hur du kan ta vara på din mentala hälsa i kristider.**

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

**Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa**

**[www.dokumera.se](http://www.dokumera.se)**

**[info@dokumera.se](mailto:info@dokumera.se)**

# GLÖM INTE BORT DIN PSYKISKA HÄLSA

Karantän och socialt avståndstagande har på senare tid blivit vardagsmat på ett globalt plan med anledning av coronaviruset; något som skulle ha varit helt otänkbart innan pandemins utbrott. Förhoppningarna med dessa gemensamma ansträngningar har varit att bekämpa spridningen av det nya coronaviruset.

Det finns en rådande tro att lösa de fysiska frågorna först när en kris uppstår, för att därefter ta hand om frågor gällande psykisk hälsa, men allmänheten behöver vara mentalt robust för att hantera de utmaningar som väntar.

Åtgärderna, såsom att personer i USA och Indien antingen uppmuntras eller tvingas att stanna i sina hem, anses av medicinska experter som nödvändiga för att minska spridningen av viruset. Konsekvenserna för människors psykiska välbefinnande kan dock inte förbises. En studie från den medicinska tidskriften The Lancet konstaterar att karantänens psykologiska inverkan kan vara stor, vilket kan resultera i en rad psykiska hälsoproblem från ångest och ilska till sömnstörningar, depression och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Faktum är att separata studier av karantänpatienter under SARS-spridningen under 2003 fann att mellan 10 och 29 % lidit av PTSD.

Studien i The Lancet visar att psykiska hälsoproblem kan förvärras av stressfaktorer i samband med karantän, såsom infektioner, rädsla, frustration, tristess, otillräckliga matvaror, brist på information och ekonomisk förlust. Det kan vara en fråga inte bara för personer med redan existerande psykiska hälsoproblem, men också för personer med till synes god psykisk hälsa.

## Hur identifierar man psykiska hälsoproblem?

Man bör vara observant på tecken som indikerar psykisk ohälsa, både i sig själv och andra. Symtom kan vara:

- Rädsla och oro för din egen hälsa
- Förändringar i sömn- eller ätmönster
- Sömnsvårigheter eller bristande koncentration
- Försämring av kroniska hälsoproblem
- Ökad användning av alkohol, tobak eller andra droger

## Vad kan arbetsgivaren göra?

Arbetsgivare har en roll att spela för att ge trygghet och skydda sina anställdas hälsa. Öppenhet är nyckeln i tider av nöd, så arbetsplatser och HR-team bör utöva tydlig kommunikation samt ge uppdateringar om viruset, regler och rutiner. Företagen bör informera sin personal om tid och närvaroåtgärder så att de är fullt medvetna om förväntningarna.

Som arbetsgivare har du dessutom ett ansvar för arbetsmiljön på arbetsplatsen. Du är skyldig att bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete, vilket bland annat innefattar att utvärdera brister i arbetsmiljön, såsom indikatorer på psykisk ohälsa, och att vidta åtgärder för att minska dessa. Du behöver dessutom följa upp de åtgärder som du vidtar.

## Vad kan arbetstagaren göra?

Fler och fler människor behöver utstå begränsningar i den vardagliga livsföringen, såsom socialt avståndstagande eller att försättas i frivillig eller tvångsmässig karantän. Det medför att även individer kommer att behöva fastställa rutiner för att bibehålla sin psykiska hälsa även i tider av kraftiga begränsningar av olika slag. Här följer några tips och råd:

- Skapa en rutin – Byt från pyjamasen, duscha och försök uppnå dina mål för dagen för att skapa en känsla av normalitet och produktivitet.
- Dela upp dagen – Hitta uppgifter som gör att du kan dela upp dagen och, där så är möjligt, ändra din miljö för olika aktiviteter.
- Ta hand om din kropp.
- Ät hälsosamt – Få mycket sömn och motion dagligen. Se till att ha hälsosamma rutiner, vilka exempelvis kan omfatta genomförande av inomhusträning, stretching och meditation.
- Hjälp andra – Om du inte själv omfattas av strikt isolering kan du försöka hitta sätt att agera stödjande, exempelvis genom att uträtta ärenden och köpa förnödenheter till behövande. Detta förutsätter förstås att du själv har möjlighet att göra det och att du inte utsätter andra för onödiga risker.
- Håll kontakten – Få ut det mesta av tekniken och håll kontakten med kollegor, vänner och familj via telefonsamtal, sms, sociala medier och videokonferenser.
- Begränsa medieintaget – Håll dig informerad om situationen via tillförlitliga källor, men begränsa ditt intag av nyheter och sociala medier så att du inte känner dig överväldigad.
- Förbered medicinska förnödenheter – Be din läkare för utökade receptbelagda leveranser vid behov.
- Motarbeta tristess – Se till att få ut det mesta av webinarier och/eller genom att läsa och utforska böcker och projekt du har skjutit upp för att hålla tillbaka tristessen och hålla dig mentalt aktiv.
- Undvik utbrändhet – Sätt strikta gränser för ditt arbete för att undvika att bli överväldigad av ditt arbete och få tid att varva ner.
- Fokusera på det positiva – Förstärk goda nyheter och sprid dem.
- Ta en dag i taget – Försök att inte projicera för långt in i framtiden. Kom ihåg att detta är tillfälliga åtgärder och att du inte är ensam.

## Om DokuMera

**Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar – mycket pengar.**

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

**[www.dokumera.se](http://www.dokumera.se)**  
**[info@dokumera.se](mailto:info@dokumera.se)**