

SPALTISTEN

Det er naturlig å være redd og bekymret på grunn av koronaviruset, og det er naturlig å ta sine forholdsregler. Hvor går likevel grensen for naturlig og overdreven redsel? Og hvor går grensen for god håndtering av redselen og uhensiktsmessig håndtering?



Barn kan bli veldig redde for korona og for å bli smittet. FOTO: OLE BERG-RUSTEN, NTB SCANPIX

Korona-angst

Noen av de som sliter aller mest nå er de som allerede har en del problemer. Ett eksempel er «Oda» som er eneforsørger og i karantene sammen med sine to barn på sju og tolv år. Hun har nettopp fått beskjed om at gruppeterapien som den eldste sønnen skulle starte på er utsatt på grunn av korona. Sønnens angst har preget familien lenge, og nå er angsten verre enn noen gang. Han ber moren om forsikringer flere ganger i timen om at viruset ikke kommer til å ramme noen av de han er glad i. Får han ikke forsikringene, stiger angsten og han blir sinna eller begynner å grine. Det å møte sønnen på en rolig og god måte er ikke lett. Hun merker at frustrasjonsterskelen er mye lavere enn den pleier og tar seg i å kjeft på barna for ingenting. Hjemmeskolen for barna går skeis de fleste dagene og hun har mer enn nok med å trygge sønnen, ordne opp i kranglene mellom barna og ikke minst takle egen bekymring.

Sønnen til «Oda» reagerer med det en kan kalle overdreven redsel for koronaviruset. Bekymringene tar mesteparten av dagen hans og gjør at han ikke klarer å konsentrere seg om skolearbeidet. Han har problemer med å legge vekk bekymringene og sliter med å få sove, i tillegg til at han har fått kroppslige reaksjoner i form av hodepine og



Åshild Tellefsen Håland

Er psykologspesialist og jobber som forskningsleder på Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) i Kristiansand.

vondt i magen. Han pålegger seg selv mye strengere restriksjoner enn myndighetene gjør, og tør ikke å gå ut i det hele tatt av redsel for å selv å bli smittet eller være ansvarlig for å smitte andre.

Balansegangen mellom hva som er normal bekymring og ikke, byr på noen utfordringer i dagens situasjon. Vi står jo overfor en reell trussel og det er derfor naturlig å bli bekymret. Det gode med redselen er at den beskytter oss og motiverer de fleste av oss til å følge myndighetens retningslinjer når det gjelder hygiene og nærkontakt med andre. Det er imidlertid grunn til å rope varsko dersom bekymringene tar helt overhånd og vi i liten grad klarer å få gjort noe annet. Eller vi påfører oss selv mye strengere restriksjoner enn hva som tilrås. Selv om det for eksempel blir anbefalt ekstra god håndhygiene, er det likevel ikke innenfor å skrubbe hendene 200 ganger om dagen slik at de blir ildrøde og sprekker.

En av de største fallgruvene for mange foreldre nå er at alle de inngripende restriksjonene i hverdagen gjør at terskelen for å reagere med irritasjon og sinne blir mye lavere. Kildene til frustrasjon i samfunnet har sjelden vært mer åpenbare enn nå. Det skal noe til å holde hodet kaldt når hverdagen er fullstendig snudd på hodet og en skal håndtere hjemmekontor, hjemmeundervisning,

permitteringsvarsel og samtidig ivareta problemer hos barna på en god måte. Og ekstra utfordrende blir det når tilgangen til støtte både fra familie, venner og hjelpeapparatet er sterkt begrenset. Selv om det er forståelig at det kan gå en kule varmt, trenger bekymrede barn at vi voksne fremstår som rolige. Og husk, barn gjør som foreldrene gjør, ikke som de sier.

Det hjelper ikke å si at viruset ikke er så farlig for barn, dersom all din atferd viser det motsatte. Følelser smitter enda lettere enn virus. Redde voksne skaper redde barn. Barn trenger heller ikke at voksne tilrettelegger ekstra mye for å unngå konflikter og sterke følelser hos barna. For eksempel bør barn med overdreven korona-angst ikke få tusen forsikringer om at risikoen for dødsfall i familien er svært liten. De bør få saklig, forståelig informasjon om koronaviruset og ved gjentatte bøtter om forsikringer, bør en vise til hva en tidligere har sagt og gjerne bruke en frase som «Husk hva vi snakket om». Mye forsikringer gjør at angsten heller øker enn minsker. Ellers trenger alle barn, både de som sliter og som ikke gjør det, konkrete, balanserte råd om hva de selv kan gjøre for å unngå smitte, og ikke minst at unntakstilstanden som vi nå lever i kommer til å gå over.