

# Psykisk og sosial helse under koronapandemien

## Hvordan unngå brakkesyken

Av psykolog Brynjar Gunnarskog, AktiMed og Aker Care

### Brakkesyke

Har du hørt om fenomenet Brakkesyke før? Innen psykologien er Brakkesyke et velkjent fenomen i en del miljøer. Unge mennesker som er i førstegangstjenesten har kjent dette på kroppen, særlig soldater stasjonert i Nord Norge i vinterhalvåret. Fenomenet er også velkjent på asylmottak.

Det ligger i ordet «brakkesyke» at det er mennesker som på mange måter er isolert i en brakke, uten å kunne ta del i det som skjer i samfunnet. Og at det over tid kan føre til ulike symptomer, herav assosiasjonen til sykdom. Det er absolutt ikke et nytt fenomen, fra august 1895 til midten av mai 1896 overvintret Fridtjof Nansen og Hjalmar Johansen i en liten selvbygd stein- og jordhytte, i russisk Arktis. De kjente også på denne brakkesyken, forståelig nok.

Nå når Coronaviruset herjer i landet vårt er det mange som er satt i karantene og isolasjon, og mange som holder seg mye hjemme. Selv arbeidsplassen er for mange blitt hjemmekontor. Mange har også blitt permittert fra jobben, noe som gjør at dagene blir ekstra lange og krevende. Som psykolog i bedriftshelsetjenesten har jeg oppfølging med mennesker som er hjemme, enten via video eller telefon. Jeg merker at flere begynner å kjenne på utfordringer med å være isolert, selv om de har familie rundt seg. Det er på mange måter tegn på det vi kaller for Brakkesyke.

### Så hva vil det egentlig si å ha Brakkesyke?

Det første jeg vil si er at Brakkesyke ikke er noen form for diagnose, men mer en oppsummering av noen tegn og symptomer som kjennetegner mennesker i isolasjon over tid. Så både isolasjon og tid er vesentlige elementer. Grad av isolasjon og lengden på isolasjonen har derfor mye å si på utviklingen av symptomer. Og ikke minst, hvordan vedkommende håndterer isolasjonen, hvilke strategier som brukes og hvordan *tiden* brukes, styres og planlegges. Begrepet «Time Management», dvs. tidsstyring, som mange kjenner igjen i arbeidslivet for øvrig, kan altså ha stor betydning for *opplevelsen* av tiden i isolasjon. Men det skal jeg komme tilbake til senere.

### Hva kan være symptomer på Brakkesyke?

Mange av symptomene på Brakkesyke kan minne om symptomer på nedstemthet og depresjon, men også på stress. Vi kan se stressreaksjoner som uro, utålmodighet og irritabilitet. Som en jeg hadde en samtale med uttrykte: «det holder på å klikke for meg, jeg kjenner at jeg MÅ ut og finne på noe». Mange kan kjenne at de blir sliten uten at de fysisk har brukt kroppen sin, noe som kanskje er litt rart. Det er akkurat som om kroppen går inn i en slags dvale, der du kan oppleve at du ikke lenger har energi til å gjøre selv enkle ting. Da blir sofaen fort mer enn bare et sittemøbel og blir tung å komme seg opp fra. Det betyr igjen at du blir mindre aktiv og får lite fysisk aktivitet. Det blir en slags *biofeedback* mellom handling og kropp – *jeg gjør mindre, jeg orker mindre, jeg gjør mindre!* Skulle jo tro at det var motsatt, at du hviler deg til å bli mer opplagt,

men ikke når det gjelder Brakkesyke dessverre. Og når du orker mindre, men skulle ønske at du kunne gjøre mye, så kan det fort dukke opp negative tanker og dårlig samvittighet. Disse tankene forsterker den tunge følelsen du har og du kan komme inn i et depressivt mønster.

Brakkesyken kan utarte seg litt forskjellig, avhengig av situasjonen din, dine faste gjøremål og om du har andre rundt deg. Det er ikke alltid slik at Brakkesyken blir mindre selv om du har folk rundt deg. I militæret har vi sett at dette kan inntreffe hos grupper, en slags *kollektiv* Brakkesyke.

## Hvordan kan jeg unngå Brakkesyke?

En kvinne, som hadde to gutter i ungdomsalder, mente at guttene hennes ville klare seg helt utmerket i lang tid med isolasjon og lite fysisk kontakt med andre. Hun forklarte dette med at de stort sett satt inne på dataen ellers også, og at så lenge de kunne fortsette med det, hadde de kontakt med omverdenen. Dette er et eksempel på at *fysisk* isolasjon ikke nødvendigvis fører til en *opplevelse* av isolasjon. Det er nettopp denne *opplevelsen* av isolasjon som er hovedpoenget! Og for de to ungdommene innebar ikke nødvendigvis en karantene eller isolasjon så stor *endring fra hverdagen*, selv om de nå selvfølgelig var mindre ute blant andre, ikke på skole eller på McDonalds med venner. Det betyr at *opplevelsen av graden av negativ endring* også har stor betydning. Og så er det opplevelsen av tid. Vi vet at tid oppleves ulikt av personer og oppleves også ulikt om du holder på med noe eller om du sitter og kjeder deg. *Tiden flyr!* er noe vi alle har et forhold til. Utfordringen er imidlertid at når du har det moro, holder på med noe du liker eller har mye å gjøre så flyr den litt vel fort av og til. Og når du kjeder deg eller venter på noe så går den med sneglefart, da flyr den i hvert fall ikke! Og slik kan det altså fort bli når du er isolert, i karantene eller må tilbringe lange dager hjemme. Da går tiden sååå *sssaaaakteee*. Og for de som er permitterte eller har lite å gjøre på hjemmekontoret så kan tiden i seg selv bli en av de største utfordringene. Og hvis du i tillegg har barn hjemme som kjeder livet av seg, så blir det kanskje enda verre!

Ok, så hvordan i all verden kan jeg *håndtere* alt dette da?

Før jeg kommer med noen forslag, så la meg oppsummere noen av de faktorene som forårsaker Brakkesyken, som jeg har nevnt over:

- Mindre fysisk aktivitet
- Færre gjøremål og oppgaver
- Mye innetid, lite utetid
- Mindre fysisk og sosial kontakt
- Opplevelse av å være isolert
- Opplevelse av at dette er en negativ endring
- Opplevelse av at tiden går sent

De fire første handler først og fremst om *handlinger*, mens de tre siste handler om *opfatninger*.

Ved å endre på noen av handlingene vil jeg også kunne endre på noen av oppfatningene, det er klart. Men ikke nødvendigvis! Det er viktig å *prøve å endre på både handlinger og oppfatninger!* La meg gå gjennom listen med de syv punktene over og gi deg noen forslag på hvordan du kan gå frem. Du skal tenke at dette skal gjelde *DAGLIG* og at du skal *planlegge* dette, men dag for dag. Ikke bekymre deg for neste uke eller hvor lenge du må være i denne situasjonen. Det vil selv ikke *dine* bekymringstanker klare å påvirke, så hvorfor bruke tid på å tenke på det da?

### Mindre fysisk aktivitet

Løsning: **Mer fysisk aktivitet**

Vi mennesker har behov for å bevege oss og være i fysisk aktivitet. Det handler ikke nødvendigvis om fysisk trening, jogging eller sykling, men om bevegelse. Det er utrolig hva du kan gjøre hjemme der du har mulighet til å holde «kroppen i gang». Du kan gjennomføre treningsaktiviteter, gjerne ved å følge treningsprogrammer på nett, du kan gå opp og ned trappen noen ganger, du kan ta ulike øvelser i stua. Bare fantasien setter grenser. Har du mulighet til å gå ut, så gjør absolutt det hver dag. Gå en tur, ta en joggetur, gå rundt huset. Er du hjemme med barn, sørg for at de og du får fysisk aktivitet hver dag!

### Færre gjøremål og oppgaver

Løsning: **Flere gjøremål og oppgaver**

Hvis du har hjemmekontor kan det godt være at du har mange oppgaver du må gjøre for bedriften din. Dette vil gjelde noen, men definitivt ikke alle, og i hvert fall ikke de som er både permittert og i karantene.

Gi deg selv daglige gjøremål og gjør ting du gjerne ellers ikke ville prioritert, spesielt positive ting, men også noe du har utsatt, som å rydde boden eller klesskapet, eller sy den kjolen du har drømt om lenge. Hvis du ikke er den som lager mat så ofte, prøv ut dette nå, test ut dine kulinariske egenskaper, kanskje du virkelig *kan* bake brød? Tenk tilbake på noe du tidligere likte å gjøre, men som du ikke har gjort på lenge. Kanskje du likte å tegne og at du nå kan prøve å male ditt første maleri? Hva med treskjæring eller å dra frem igjen gitaren? Eller hva med å gå gjennom bildene fra tidligere ferier, lage et elektronisk album? Kanskje du kan legge ut en bildeserie på Instagram? Og på kveldstid kan du gjerne se en serie på fjernsyn som du ikke har sett før eller se om igjen favorittserien din.

Som mor eller far er du kanskje i disse dager «lærer» for barna dine. Dette vil jo kreve sitt og kan være en utfordring for mange. Kanskje du kan utfordre barna dine på å være «læreren» din? Du kan også planlegge mange gøy aktiviteter hjemme med barna, spill både fysisk og på nett. Kanskje dere kan gjøre noe dere aldri har gjort sammen før?

Det er bare fantasien som kan sette grenser for hva du kan finne på av oppgaver, det viktigste er å bestemme seg for å gjøre dette, hver dag.

### Mye innetid, lite utetid

Løsning: **Mer utetid**

Noen er nødt til å være inne på grunn av sykdom og isolasjon på grunn av at de har blitt smittet eller har symptomer på smitte. Da er ikke løsningen å gå så mye ut, men luft kan du trenge hvis du ikke er veldig syk. Bor du alene, kan du gå på terrassen eller en tur ut i hagen, så lenge du ikke er i nærheten av andre. Er du i karantene kan du gå ut, gå på tur og være ute, så lenge du holder avstand til andre. Er du ikke i karantene, men likevel har mye innetid på grunn av smittefare fra andre eller fordi du i disse tider skal unngå for mye kontakt med andre, må du ta deg tid til mer utetid. Gå en tur i parken, ta en joggetur, gå tur med hunden, gå en tur med barna, gå på en topp du ikke har gått på før eller prøv ut fotografen i deg og ta naturbilder. Planlegg utetid *hver* dag.

### Mindre fysisk og sosial kontakt

Løsning: **Mer sosial kontakt**

I disse tider ønsker vi at sosial kontakt skal være minst mulig fysisk. Det er naturlig nok utfordrende og fører fort til at den sosiale kontakten kan bli redusert. Hvis du har et stort sosialt nettverk kan du faktisk øke den sosiale kontakten med andre hvis du eksempelvis sitter i karantene eller er permittert. Heldigvis har vi andre muligheter i dag enn hva Nansen hadde i 1895. Vi kan ha kontakt med andre gjennom telefoner og sosiale medier, benytt dette for det det er verdt!

Hvis du er i jobb og har hjemmekontor bør du ha kontakt med kolleger på jobben hver dag. Å ha minst ett fast møtepunkt i løpet av dagen via video eller telefon anbefales, enten via formelle møter eller ved å ha mer uformelle kollegasamtaler.

#### Opplevelse av å være isolert

Løsning: **Endre tankene om isolasjon**

Mange kan under omstendigheter som vi er inne i nå og der de må tilbringe mer tid hjemme og inne få en opplevelse av å være innestengt. Dette vil naturlig nok gjelde spesielt for de som faktisk er isolert på grunn av bekreftet smitte eller åpenbare symptomer på dette. Tanker som forteller deg at du er innestengt, isolert eller alene gjør at du kjenne deg både nedstemt og engstelig, noe som fort kan forsterke nye negative tanker om situasjonen du befinner deg i. Hvis du kommer inn i et spor av masse bekymringstanker, bør du lese artikkelen som jeg har skrevet; «hvordan håndtere bekymringstanker».

Hvis du er syk og ikke kan ha kontakt med andre, er det viktig at du sier til deg selv at dette er kortvarig og at det faktisk er bra for både deg og andre at du akkurat nå holder deg for deg selv. Du gjør faktisk en viktig oppgave for andre og samfunnet ved at du ikke sprer viruset videre. Og det er vel en god ting!

For deg som ikke er syk, om du er i karantene eller ikke, så er det viktig at du sier til deg selv at du er helt fri til å gjøre som du vil, men at samfunnet har tatt noen grep for å begrense smitte av viruset. Du er faktisk ikke isolert i ordets rette forstand, selv om det kan kjennes slik. Det at du er mer inne og har mindre fysisk kontakt med andre kan være svært positivt akkurat nå; du er med på å hindre at viruset sprer seg videre til andre og sårbare grupper.

Det at du ikke kan reise på hytta eller ferie akkurat nå betyr *ikke* at du er isolert fra omverden. De fleste land har restriksjoner akkurat nå, og det vil løse seg på et tidspunkt. Du kan likevel reise ut i verden på nett og sosiale medier. Du kan faktisk *mentalt* reise akkurat der du ønsker, og det er utrolig hvor sterk den mentale positive kraften kan være! Prøv å gå på [www.youtube.com](http://www.youtube.com) og søk etter «Most beautiful places in the world». Du vil definitivt ikke tenke at du er isolert hvis du lar deg rive med på en slik virtuell reise som du gjør ved å se på noen av disse videoene. Bare prøv!

#### Opplevelse av at dette er en negativ endring

Løsning: **Endre tankene om endringen – tenk mer positivt**

Alt samfunnet har gjort og nå gjør for å hindre spredning av viruset er en enorm endring for alle, det er det ikke tvil om. Du har nok aldri opplevd en større endring på samfunnsnivå enn hva du opplever nå. Samtidig kan denne endringen føre til store samfunnsøkonomiske konsekvenser og konsekvenser for den enkeltes husstands økonomi. Hvis du er permittert, kjenner du det ekstra på kroppen. Disse endringene kan vel ikke tolkes som noe annet enn forferdelig *negativt*?

Du har sikkert fått med deg at myndighetene bruker ordet «felles dugnad» i disse dager. Endringen du opplever nå gjelder for de fleste i samfunnet, også internasjonalt. Dette er noe vi gjør sammen for å redusere konsekvensen av et virus som tidligere har vært ukjent for oss. Det positive du kan tenke er at dette skaper mer *samhold*, det er noe vi gjør sammen. Og at akkurat du er med på denne felles dugnaden, om du er i karantene eller ikke, er noe du faktisk skal være stolt av! Du gjør faktisk en forskjell ved å bare sitte hjemme! Tenk deg det! Hvor ofte vil du få *den* muligheten igjen?

Noe annet positivt du kan tenke er at alle tiltakene som nå settes inn for å hindre smitten faktisk er *verdibaserte helsemessige* tiltak. Det er faktisk for å hindre at sårbare mennesker og gamle mennesker skal dø. Og det kan vel ikke være noe annet enn positivt, vel? At vi har et samfunn som er opptatt av helsen til de syke og gamle? At vi har et verdibasert samfunn med et positivt menneskesyn? Du er en del av dette samfunnet og tenk positivt om verdiene som du faktisk er en del av.

Vi ser at mange kan streve med økonomien fremover, men her også kan du tenke positivt om handlekraften som samfunnet nå viser. Selv om det sikkert er ulike synspunkter på de økonomiske tiltakene som settes inn i disse dager, så kan du si til deg selv at samfunnet du lever i vil hjelpe deg så godt som mulig for å komme over en eventuell økonomisk knekk. Akkurat nå er vi heldige som har et stort oljefond og Storting og regjering er allerede i gang med å hente penger for å hjelpe *alle* som strever økonomisk. *Det* er også noe som du kan tenke positivt om – vi hjelper hverandre i trange økonomiske tider!

#### Opplevelse av at tiden går sent

Løsning: **Gjør de seks endringene over og du vil endre opplevelsen av tiden. Kanskje dagen i dag gikk så altfor fort? Eller kanskje dagen i dag gikk sent? Da må du planlegge mer av de seks endringene i morgen!**

**Så hva venter du på? Planlegg morgendagen din NÅ!**