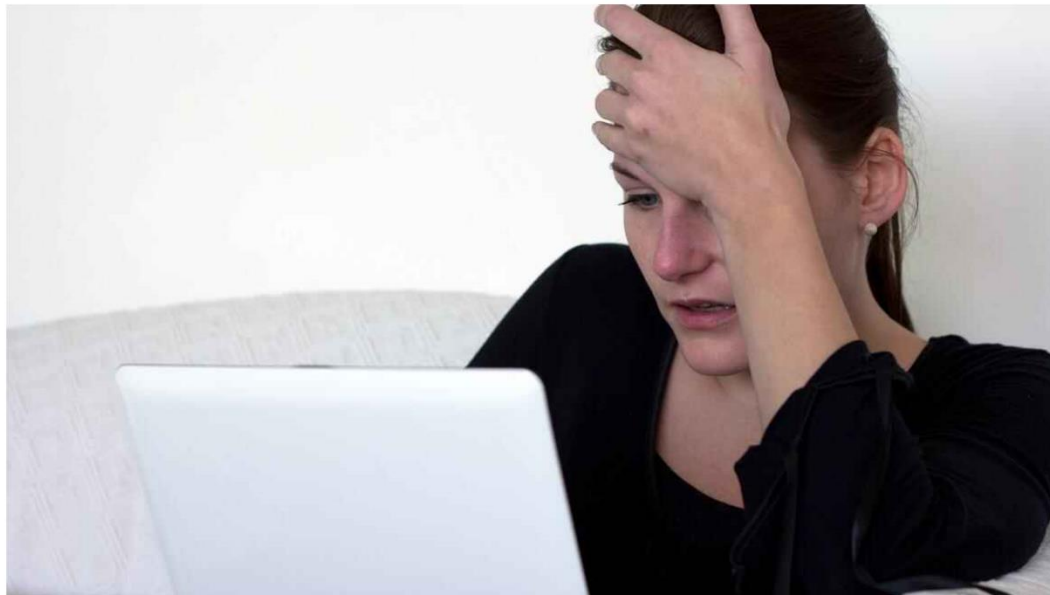


KROPPE

Skru ned for corona-læsningen: For mange negative nyheder gør dig ked af det

Isolation og negative historier er ikke en god cocktail, siger psykolog.



Det er en god idé at nøjes med en halv times opsummering af nyhederne om dagen og sætte tid af til bekymringerne. Når tiden er gået, skal du give slip for dem igen, siger psykolog.
(Foto: Daniel Waschnig
© ColourBox)

Det er vigtigt at følge med i øjeblikket.

Det er de fleste nok enige i. Vi skal nemlig hele tiden være opdateret omkring, hvad vi må, kan og bør gøre midt i corona-epidemien.

Når det er sagt, bliver vi konstant bombarderet med historier om dødstal, der stiger, personale, der bryder sammen, økonomisk krise og mennesker, der mister arbejde.

Jo større forbrug, vi har af den slags negative historier, desto større risiko er der for, at vi trækker vores humør med ned i kulkælderens.

Det forklarer sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt. Han rådgiver blandt andet i, hvordan man holder humøret oppe i denne tid.

- Hvis vi hele tiden retter opmærksomheden på sygdom, død, økonomiske tab og arbejdsløshed, så vil det hos langt de fleste skabe negative følelser, siger han.

- De negative følelser påvirker også tankerne, så vi begynder at tænke i mere negative baner som "han går alt for tæt på. Har han virkelig ikke fattet noget, eller er han bare ligeglad? Sådan en idiot", fortsætter Ebbe Lavendt.

Der findes flere undersøgelser af, hvordan negative nyheder kan påvirke os. I en britisk undersøgelse fra 2011 havde personer, der så negative nyheder på tv, en tendens til at blive ængstelige, triste og mere bekymrede for dem selv.

Fire råd til at holde humøret oppe

1. Udskyd dine bekymringer til fastsatte tidsrum. Går du i flere timer hver dag og tænker på dine bekymringer, får du det med garanti værre. Sæt i stedet tid til af at tænke over de ting, du bliver nødt til at forholde dig til. Læg det fra dig igen, når den afsatte tid er gået.

2. Socialiser med andre, så godt som det nu kan lade sig gøre, selv om det er sammen,

En anden undersøgelse fra sidste år viser, at negative nyheder kan give os stærke fysiske reaktioner, blandt andet hurtigere hjertebanken.

Isolationen gør det endnu værre

Midt i corona-udbruddet, hvor flere stadig må arbejde hjemme og isolere sig mere, end de plejer, er det især vigtigt at være opmærksom på forbruget af negative nyheder.

Kombinationen af isolation og negative nyheder kan nemlig forstærke de negative tankemønstre.

hver for sig. Det kan for eksempel være på videomøder. Når vi er sammen, føles byrderne ikke nær så tunge.

3. Gør noget aktivt. Motion er lige så godt for din hjerne og dit mentale helbred, som det er for dit fysiske helbred. Det er bare ikke alle, der er klar over det.

4. Kom ud i den grønne eller den blå natur. Rigtig mange psykiske tilstande bedres af at komme ud i lyset til den friske luft og de naturlige former.

Kilde: Ebbe Lavendt, sundheds- og erhvervspsykolog.

- Hvis vi kigger på social isolation, så ved vi fra forskningen, at det kan medføre en lang række symptomer på psykologisk stress og forstyrrelser som blandt andet angst, vrede og udmattelse, siger Ebbe Lavendt.

- Når vi så kombinerer det med et stort forbrug af negative nyheder, så kan det blive en dårlig cocktail, der kan gøre det endnu værre. Oveni så kommer vi jo til at se en økonomisk krise, som også kan føre til depression. Så vi risikerer at stå med en mental bombe, fortsætter han.

Begræns mængden af nyheder

Ebbe Lavendt anbefaler, at vi i de her corona-tider dropper lysten til at tjekke nyheder på telefonen flere gange i løbet af en dag.

- Kan du nøjes med en halv times opsummering af dagens nyheder, er det langt bedre for dit mentale helbred end 16 timer med fjernsynet kørende i baggrunden, siger Ebbe Lavendt.

- Du kan også slukke for nyhederne og selv opsøge det, du gerne vil vide på de troværdige kilder, fortsætter han.

Det kræver dog lidt træning ikke at blive opfanget af de negative nyheder.

- Vi har en tendens til at blive optaget af problemer, hvis der er nogle. Og det udnytter medierne i høj grad. Men hvis medierne laver konstruktiv journalistik, hvor man peger på en løsning og noget optimisme i slutningen af de negative historier, kan det hjælpe på læsernes humør, siger Ebbe Lavendt.

■