

Hälsning från Komvux kuratorer

Våra rutiner hjälper oss att få vardagen att fungera. Rutiner är också viktiga för oss eftersom de hjälper oss att ha en god psykisk hälsa. Vi brukar stiga upp ungefär samma tid varje morgon, vi duschar, äter frukost, lämnar barn och åker till jobbet eller skolan och går och lägger oss ungefär samma tid varje kväll.

Skolans undervisning sker just nu på distans och de flesta av oss är mer hemma nu. Då behöver vi själva skapa egna tydliga rutiner för att undvika negativa konsekvenser för vår mentala hälsa.

Vi kuratorer vill dela med oss av några tips som kan vara till hjälp för att vi ska må så bra som möjligt när våra vanliga rutiner inte längre fungerar.

1. Gör tydliga rutiner för din vardag.

Till exempel: Stig upp samma tid som du skulle gjort om du skulle gått i skolan. Gör dina vanliga morgonsysslor - duscha, ta på vanliga kläder, ät en näringsriktig frukost och ta en liten promenad (det skulle du gjort om du gått i skolan). Tänk efter hur resten av dagen ska se ut. Tänk på att äta på regelbundna tider och att få in vardagsmotion som är extra viktig nu. Avsätt gott om tid för studier som kan ta lite extra mycket tid just nu. Gå och lägg dig ungefär samma tid som vanligt. Skriv upp gärna upp hur din vardagsrutin ska se ut.

Om du tycker att det är svårt att koncentrera sig längre stunder när det inte finns en lärare på plats hela tiden, ta korta pauser mellan arbetspassen och fortsätt sedan arbetet. T ex studera 30 min, 5 minuter rast och rör på dig lite, studera 30 minuter, 5 minuter rast och rör på dig och så vidare.

2. Håll fast vid dina rutiner

Varje dag ska se ungefär likadan ut. Ta inte sovmorgon och gå inte i pyjamasen hela dagen.

3. Gör saker du gillar

Det är viktigt med meningsfullhet i en tid som denna. Gör sådant du brukar må bra av. För en del är det lätt att hitta meningsfullhet men ibland kan man få tänka lite. Om man mår dåligt och inte tycker saker är kul längre är det viktigt att göra dem ändå. Det kan till exempel vara att lyssna på musik man tycker om, sätta fröer och se dem växa, gå ut och känn solen värma i ansiktet, ta en promenad och lyssna på fåglarna, träna på utegym eller ta en snabb promenad.

4. Ta tag i projekt

Gör en lista över saker du ska ta tag i. Till exempel städa balkongen, rensa garderoben, sortera bilder, göra en matlista med nya maträtter.

5. Hitta kreativa sätt att umgås

Att vara social är en del av välmåendet. Just nu är det svårare än normalt. Det finns gott om appar och digitala mötesforum till exempel Skype, Meet, Zoom, Facetime, Toguee. Ordna en digital After Work med dina vänner, håll kontakt med klasskamrater genom att fika tillsammans digitalt. Har du inte provat videosamtal tidigare är det dags att prova.

6. Begränsa nyhetsflödet

Det kommer nya uppdateringar om Covid-19 hela tiden och det kan skapa oro och stress. Bestäm dig för att titta på ett nyhetsprogram under dagen. Stäng av pushnotiser från olika nyhetsmedier. Var källkritisk och hämta information från www.folkhalsomyndigheten.se, www.krisinformation.se eller www.msb.se. Kom ihåg att sociala medier inte är en pålitlig informationskälla.

7. Våga be om hjälp

Det är viktigt att be om hjälp. Våga höra av dig till någon om du behöver prata av dig eller behöver stöd. Man kommer långt med att prata med en vän eller släkting men om det känns för jobbigt finns det möjlighet att prata med kurator på skolan. Oss kuratorer går att nå på telefon och mail. Det går också bra att boka en tid för en digital träff på Google Meet.

8. Hjälp på vägen

Här kommer några bra tips om du vill prova mindfulness som finns på 10 olika språk eller enkel rörelseträning som du kan göra hemma.

<https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/FoU-primarvard/fou-centrum2/startside---fou-centrum/KvinnorsHalsa/antistressIntroduktion/>

- YouTube sök: Karantänjympa (jympa bas hemma)

Kontaktuppgifter till skolans kurator:

SFI Strömmen/Vrinnevi Park
Susanne Schmidt 072-597 01 44
susanne.schmidt@norrkoping.se

Komvux Källvindsskolan/Vrinnevi Park
Marie Skott
076-772 84 31
marie.skott@norrkoping.se

Komvux Källvindsskolan/Vrinnevi Park
Maria Hagström
011.15 33 09
maria.hagstrom@norrkoping.se