



Krigen i Ukraina gjør inntrykk på oss alle.

Hva er lurt å gjøre i denne perioden for å ivareta egen psykisk helse?

I forbindelse med krigen som nå pågår i Ukraina blir vi alle eksponert for nyheter og bilder av krigshandlinger som rammer uskyldige. Noen vil kunne kjenne på økt grad av bekymring, og andre ikke. Begge deler er normalt å oppleve. Det finnes en rekke ting som kan være lurt å gjøre for å ivareta egen psykisk helse i en slik situasjon.

Forhold deg til fakta. Vi har alle et informasjonsbehov og det er forståelig, men prøv å vær kildekritisk (spesielt til sosiale medier) når du holder deg informert om krigen. Bruk gjerne større nyhetskanaler som NRK o.l., samt kilder som Forsvaret.no. Begrens gjerne hvor ofte du leser nyheter til noen tidspunkter ila dagen, og unngå nyhetslesing når du skal legge deg og rett etter du har våknet. Oppretthold en god «skjerm-hygiene», der du tar gode pauser fra skjermtid underveis. Bruk av sosiale medier som nyhetskilder der man bl.a. eksponeres for mye videomateriale kan for noen gi mer uro enn bruk av tradisjonelle medier som har redaksjonell behandling og faktasjekkning. Selv om vi ikke har en direkte militær trussel mot Norge, så kan media eksponeringen bidra til at noen overvurderer trusselbildet for oss i Norge og gi unødvendig bekymring. En bør forholde seg til informasjon som bygger på fakta og ikke rykter. Husk at vi har eget personell i Forsvaret som vurderer sikkerhetssituasjonen i Norge og som gir oss god informasjon.

Husk at du gjør en viktig oppgave. Forsvaret har en viktig rolle i å sørge for trygghet for landet og for våre innbyggere der du spiller en betydningsfull rolle og funksjon. Den rollen er viktig, selv i situasjoner når trusselen mot Norge ikke er forhøyet.

Vurder dine egne tanker. Vi har alle en pågående «indre samtale» med oss selv gjennom våre tanker. Vår hjerne er

laget for å beskytte oss, og derfor er det vanlig at hjernen vår setter søkelys på mulige trusler. Det kan være viktig å være bevisst på at vi derfor kan ha en tendens til å overdrive sannsynligheten for at noe farlig skjer, og samtidig undervurdere egen mestring. Så prøv å evaluer om det du tenker er sannsynlig eller ikke. Måten vi tenker omkring krigen i Ukraina vil kunne påvirke følelsene våre, våre kroppsreaksjoner og våre handlinger. En bevisst vurdering av egne tanker kan ha en positiv effekt på våre følelser. Hvis du bekymrer deg mye, kan det være nyttig å lese mer om noen teknikker som kan hjelpe som vi har laget eget informasjonsskriv på [\(les mer her\)](#).

Oppretthold kontakt med dine sosiale relasjoner. Sosial kontakt gir oss mulighet til fellesskap der vi kan dele våre tanker og måter å håndtere ting på. Fortsett å gjøre det du pleier å gjøre av fritidsaktiviteter og ha sosial kontakt med andre. Gjør noe hyggelig for andre og bidra til å gi andre en følelse av fellesskap.

Søk hjelp hvis du har behov for det – ikke bli sittende alene med større bekymringer. Engstelse er en normal og naturlig reaksjon i møte med usikkerhet. Men får du reaksjoner som er plagsomme og hindrer deg i hverdagen/tjenesten er det viktig å søke hjelp. Dette kan gjøres sivilt, gjennom militær leder eller direkte gjennom militær sykestue.

Informasjonsskriv utarbeidet av:

Jon Fauskanger Bjåstad, Morten Wiig Bjorland, Andreas Nordstrand, Morten Tvedt, Evelyn-Rose Saus, Trine Dalen, Arnold Myrvang og Erik Salvador ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS), Forsvarets sanitet (FSAN).

Ferdig versjon er datert 10.03.22.