



Ti råd til mental og fysisk sundhed i en tid med corona

Nedlukning og karantæne på grund af COVID-19 er strengt nødvendig, men kan forringe din fysiske og mentale sundhed. Med få, simple råd kan du snige motion ind i hverdagen, holde hjernen frisk og din mentale sundhed robust i en tid, hvor vi skal holde fysisk men ikke social afstand.

1. Gå, cykl eller løb en tur hver dag. Vis hensyn og hold afstand. Vask hænder, når du kommer hjem.
2. Søg inspiration til træning og bevægelse, der kan udføres i hjemmet eller udendørs. Find programmer til hjemmetræning på aktivsundhed.dk, eller fx ved brug af appen "7 Minutters Træningsprogram" eller bare "Seven".
3. Begræns stillesidning. Rejs dig op flere gange i timen og gå lidt rundt. Tag 'exercise snacks'. Lav fx 20 squats eller høje benløft, mens du koger vand til kaffen. Begræns din tv-tid og undgå at spise og drikke usundt foran skærmen. Lav armstrækninger, rygøvelser og balanceøvelser på gulvet, mens du ser tv eller sæt kondicyklen foran fjernsynet. Rejs dig op, når der er reklamer og gør noget nyttigt: Ryd op, tøm opvaskemaskinen, læg tøj sammen.
4. Sæt tempo på rengøringen. I disse corona-tider skal der gøres meget rent. Tænk på rengøringen som en erstatning for en tur i fitnesscenteret.
5. Hvis du har have, så brug den. Du kan være hjemme og alligevel ude, hvor virusspredningen er mindst. Havearbejde er godt for både den fysiske og den mentale sundhed.
6. Sov nok. Hvis du ikke sover, bliver dit immunsystem svækket. Og det bliver din hjerne også. Koncentrationsevnen bliver svækket, og man laver flere fejl. Du får vanskeligere ved at løse komplicerede opgaver, bliver lettere sur, vred og ked af det og mister overblik og selvindsigt.
7. Hold dig mentalt aktiv. Hvis du kan synge, så syng. Hvis du kan spille, så spil. Hvis du kan tegne, så tegn. Lyt til musik. Læs eller lyt bøger. Træn din hjerne ved at spille spil, løse sudoku eller lægge puslespil. Strik en trøje i et kompliceret mønster. Gør noget, der får dig til at tænke på noget andet, fordi du skal koncentrere dig. Vær mindful og kreativ. Vær tilstede i nuet. Gør i det hele taget noget meningsfuldt. Skriv dagbog. Og husk at trække vejret – helt ned i maven.
8. Hvis nyhederne gør dig ængstelig, så hold igen med at læse og se nyheder hele tiden. Tag en pause fra bekymringerne.
9. Skab struktur på hverdagen. Overhold dine rutiner, gør de ting, du plejer, som at redde seng, gå i bad, tage arbejdstøj på. Cykl eller gå en tur om morgenen selvom du ikke skal transportere dig selv til arbejde. Hvis du arbejder hjemme, så overhold din normale arbejdstid og dine normale pauser.
10. Hold sammen på familie og venner. Hold fysisk afstand, men ikke social afstand. På jobbet kan du gøre det til en vane at tage en virtuel kop kaffe og opretholde nogle af de uformelle møder, du normalt har i dagligdagen. Også kontakten på tværs af generationer kan opretholdes med digital kommunikation. Ring til ældre familiemedlemmer hver dag og hør, hvordan de har det. Overvej om du kan hjælpe en svækket nabo med indkøb.