Hva skjer med psykisk helse nå?

Flere sliter psykisk under korona-pandemien. Samtidig føler mange på mestring og et sterkere samhold enn før.

Koronaviruset har skapt en helt ny hverdag. Skoler og arbeidsplasser er stengt. Vi må holde oss unna folk. Vi kan ikke klemme hverandre.

Hvordan påvirker pandemien vår mentale helse? Det skal Gerd Kvale og hennes samarbeidspartnere finne ut av. Kvale er psykolog og professor ved Universitetet i Bergen.

– Avstand til folk og mye tid alene kan oppleves som vanskelig. Vi kan føle på ensomhet, kjedsomhet og savn i denne tiden, sier hun.

Når dramatiske ting skjer, kan sjansen for at folk utvikler psykiske lidelser øke. Men utfordringer kan også ha positive sider, sier psykologen.

– Vi har sett en fantastisk dugnadsånd i denne tiden. Vi har fått en oppgave. Alle må ta ansvar og hjelpe hverandre. Det skaper samhold og mestring når vi får det til, sier hun.

Undersøkelsen Bry.deg2020 vil vise hvordan nordmenn opplever korona-tiden.

– Spørreskjemaet er åpent for alle. Jo flere som svarer, jo bedre, sier Kvale.

Å slite psykisk – męczyć się psychicznie; mieć problemy psychiczne (å slite – slet – har slitt)

(Ei, en) mestring – dawanie sobie rady; znoszenie (czegoś)

(Et) samhold – solidarność; zgodność

Å holde seg unna noen – trzymać się z dala od kogoś (å holde – holdt – har holdt)

Å klemme – przytulać, ściskać (å klemme – klemte – har klemt)

Å påvirke – wpływać, oddziaływać (å påvirke – påvirket – har påvirket)

(En) avstand – dystans, odległość, odstęp

(En) ensomhet – samotność

(En) kjedsomhet – znudzenie, nuda

(Et) savn – tęsknota

Å utvikle – rozwijać, rozwinąć (å utvikle – utviklet – har utviklet)

Psykiske lidelser – zaburzenia psychiczne

(En) utfordring – wyzwanie

(En) dugnadsånd – duch współpracy

(Et) ansvar – odpowiedzialność

Det startet som en undersøkelse blant studenter. Nå er det blitt en stor, nasjonal studie.

– Unge voksne er i en risikogruppe for å utvikle psykiske plager. To av tre som får en psykisk lidelse, vil få den før de fyller 25. Derfor startet vi med de unge. Nå vil vi gjerne ha flere eldre deltakere, sier Kvale.

Norsk koronamonitor har allerede spurt folk om hvordan de har det. Én av fire i undersøkelsen, opplever hverdagen med korona som psykisk belastende.

Selv har Kvale inntrykk av at mange klarer seg bra gjennom krisen.

– Jeg er faktisk usikker på om det er riktig å kalle det en krise. Vi vet lite om hvordan dette arter seg. Mennesker er utrolig gode på å tilpasse seg, sier hun.

Kontor på kjøkkenet. Undervisning i stua. Konsert på internett.

– Mange finner kreative løsninger i en ny hverdag. Det er rart hvor mye vi tåler, bare det gir mening for oss. Vi har klart oss gjennom dette på en utrolig måte, sier Kvale.

Psykologen har snakket med flere som faktisk har det bedre enn vanlig under pandemien.

Å skape – tworzyć (å skape – skapte – har skapt)
(En) undersøkelse – badanie
(Et) spørreskjema – ankieta, kwestionariusz
Psykiske plager – dolegliwości psychiczne
(En) deltaker – tutaj: uczestnik
Belastende – obciążający
Å ha inntrykk av at… – mieć wrażenie, że… (å ha – hadde – har hatt)
Å klare seg – radzić sobie, dawać sobie radę (å klare – klarte – har klart)
Usikker – niepewny
Å arte seg – rozwinąć się, przybrać formę (å arte – artet – har artet)
Utrolig – nieprawdopodobnie, niewiarygodnie
Å tilpasse seg – przystosować się, dostosować się (å tilpasse – tilpasset – har tilpasset)
(En) løsning – rozwiązanie
Å tåle – znosić, wytrzymywać (å tåle – tålte – har tålt)

– Ikke alle sliter. Det er mye mer nyansert. Noen føler seg mindre ensomme nå enn før.

– Å, hvordan da?

– De er ikke lenger redde for å gå glipp av noe, for det er mindre å gå glipp av. Noen synes også det er lettere å bli inkludert på digitale plattformer.

Vi er alle i samme situasjon. Det gir en følelse av fellesskap.
– For noen er det rett og slett en befrielse, sier Kvale.

Det er forskere fra fagmiljøet i Bergen som står bak undersøkelsen.

– Denne studien vil gi oss viktig informasjon om utfordringene vi står ovenfor. Både på kort og lang sikt, avslutter Kvale.

Undersøkelsen skal gjentas i høst og når situasjonen har blitt normal igjen.

Jeżeli spodobała Ci się Norweska Prasówka,

wypróbuj indywidualny kurs języka norweskiego!

Artikkelen «Hva skjer med psykisk helse nå?» av Jenny Baksaas ble hentet fra klartale.no: https://www.klartale.no/norge/hva-skjer-med-psykisk-helse-na-1.1707770 (tilgangsdato: 05.05.2020)

Å være redd for noe – bać się czegoś (å være – var – har vært)

Å gå glipp av noe – przegapić coś, opuścić coś (å gå – gikk – har gått)

(Et) fellesskap – wspólnota

Rett og slett – po prostu

(En) befrielse – wyzwolenie, uwolnienie, oswobodzenie

På kort og lang sikt – na krótszą i dłuższą metę

Å gjenta – powtarzać (å gjenta – gjentok – har gjentatt)