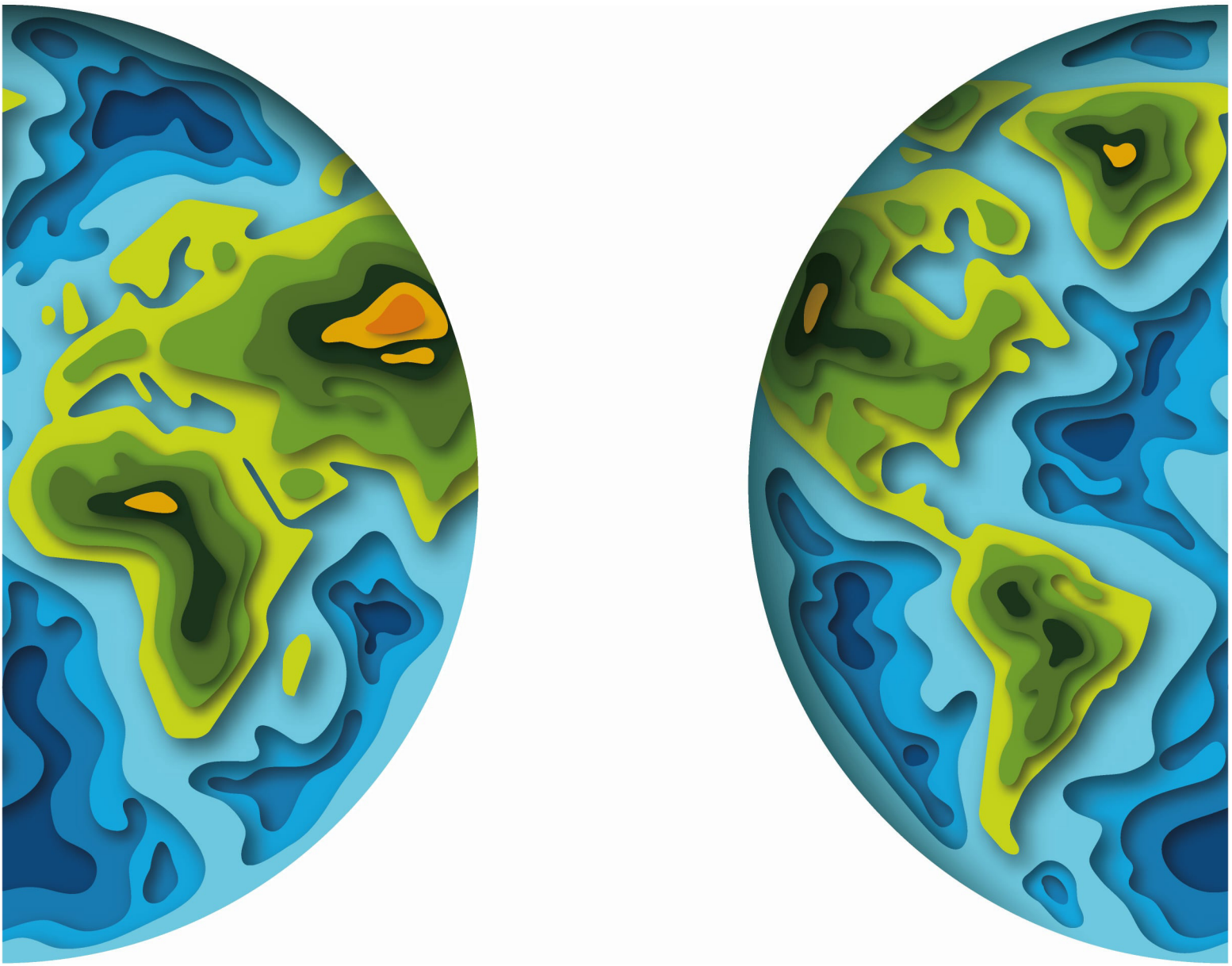
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Norsk | Norwegian

Å leve med bekymring og angst under global usikkerhet



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Om denne håndboka

Vår verden endrer seg fort for øyeblikket. Med tanke på noe av nyhetsdekningen ville det være vanskelig å ikke bekymre seg over hva alt dette betyr for deg og dine kjære.

Bekymring og angst er vanlige problemer selv under de beste tidene, og når det tar over kan det bli. altomfattende. Ved Psychology Tools har vi satt sammen denne gratis-guiden for å hjelpe deg å mestre din bekymring og angst i disse usikre tider.

Når du har lest informasjonen, prøv gjerne øvelsene dersom du tror de kanskje kan være nyttige for deg. Det er naturlig å slite når man er i usikre tider, så husk å gi deg selv og de rundt deg omsorg og medfølelse.

Vi ønsker deg alt vel,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

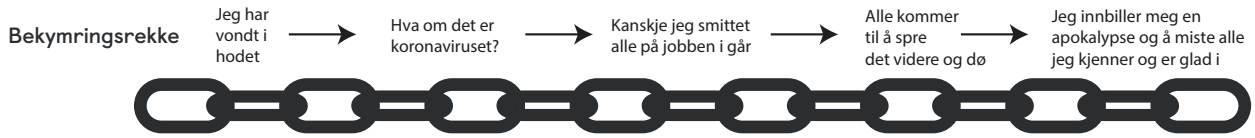
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Hva er bekymring?

Mennesker har den fantastiske evnen til å tenke på fremtidige hendelser. "Å tenke fremover" betyr at vi kan forvente mulige hinder eller problemer, og dette gir oss muligheten til å planlegge løsninger. Når det hjelper oss å oppnå målene våre kan det "å tenke fremover" være nyttig. For eksempel, håndvasking og sosial distansering er hjelpsomme ting som vi kan velge å gjøre for å forhindre spredning av viruset. Imidlertid er bekymring en måte "å tenke fremover" som ofte resulterer i at vi føler oss engstelige eller urolige. Når vi bekymrer oss veldig, tenker vi ofte på skrekkscenarioer og føler at vi ikke vil klare å mestre situasjonen.

Hvordan føles bekymring?

Når vi bekymrer oss kan det føles ut som en rekke tanker eller bilder, som kan videreutvikle seg i stadig mer katastrofale og usannsynlige retninger. Noen opplever bekymring som ukontrollerbart – og det ser ut til å begynne å leve sitt eget liv. Det er naturlig at mange av oss i det siste har begynt å tenker på skrekkscenarioer. Eksempelet nedenfor illustrerer hvordan bekymringer kan eskalere fort, selv fra en relativt liten ting. Har du merket noen tanker som dette? (Vi må innrømme at vi begge har det!)



Bekymring er ikke kun i hodene våre. Når det blir for mye føler vi det som angst i kroppene våre også. Fysiske symptomer på bekymring og angst inkluderer:

- Muskelspenninger, sårhet og smerte.
- Rastløshet og manglende evne til å slappe av.
- Problemer med konsentrasjonen.
- Sovevansker.
- Å føle seg lett utmattet.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Hva utløser bekymring og angst?

Hva som helst kan være en utløsende faktor for bekymringer. Selv når ting går bra, så tenker du kanskje for deg selv "men hva om alt faller fra hverandre"? Det er visse situasjoner hvor bekymring blir ennå mer vanlige. Sterke utløsende faktorer for bekymring er situasjoner som er:

- **Uklare** – åpne for ulike tolkninger.
- **Ukjente og nye** – så vi ikke har noen erfaring å falle tilbake på.
- **Uforutsigbare** – usikkert hvordan ting kommer til å bli.

Høres noe av dette kjent ut for øyeblikket? Den aktuelle verdensomspennende helsesituasjonen oppfyller alle disse kravene, så det er logisk om folk opplever stor bekymring. Det er en uvanlig situasjon med mye usikkerhet, som naturligvis kan lede til bekymring og angst.

Finnes det ulike typer bekymringer?

Bekymring kan være nyttig eller unyttig, og psykologer skiller ofte mellom bekymringer vedrørende "ekte problemer" vs. "hypotetiske problemer".

- **Ekte problem-bekymringer handler om faktiske problemer** som trenger løsninger akkurat nå. For eksempel, med tanke på den veldig ekte bekymringen om viruset for øyeblikket, finnes det noen nyttige løsninger som inkluderer regelmessig vasking av hender, sosial distansering og fysisk isolasjon dersom du har symptomer.
- **Hypotetiske bekymringer** i forhold til den aktuelle helsekrisen kan for eksempel inkludere det å tenke på skrekkscenarioer (det som kan kalles katastrofisering). For eksempel, å forestille seg skrekkscenarioer hvor flertallet av mennesker dør.

Ekte problem-bekymringer
Handler om faktiske problemer som påvirker deg akkurat nå

Hypotetiske bekymringer
Handler om ting som ikke finnes for øyeblikket, men som kan skje i fremtiden.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Når blir bekymringer et problem?

Alle bekymrer seg til en viss grad, og å tenke litt fremover kan hjelpe oss å planlegge og overkomme vanskeligheter. Det finnes ingen "riktig" mengde bekymring. Vi sier at bekymring blir et problem når det hindrer deg fra å leve det livet du vil leve, eller om det får deg til å føle deg demoralisert og utslitt.

Hjelper deg til å få det du vil ha

Får deg til å føle deg demoralisert, opprørt eller utslitt

Hjelper deg til å løse problemer i livet

Kommer i veien for å leve det livet du vil leve

Hva kan jeg gjøre med bekymring?

Det er naturlig om du bekymrer deg for øyeblikket, men dersom du føler at det blir for mye og det begynner å ta over livet ditt – hvis det for eksempel gjør deg engstelig, eller om du sliter med å sove – da kan det være verdt å finne måter å begrense tiden du bruker på å bekymre deg, og å ta steg for å passe på velværen din. I den neste seksjonen av denne håndboka har vi inkludert et utvalg av våre favoritt-informasjonsark, -øvelser og -arbeidsark for å vedlikeholde velvære og håndtere bekymringer. Disse kan hjelpe deg å:

- **Bevar balanse i livet ditt.** Psykologer tror at velvære kommer av å leve et liv med en balanse mellom aktiviteter som gir deg følelser av tilfredsstillelse, prestasjon, og nærhet. Vårt informasjonshefte "Ta vare på velværen din ved å finne balanse" diskuterer dette mer i detalj. Aktivitetsmenyen på neste side inneholder forslag til aktiviteter som kan hjelpe til å distrahere deg og holde deg aktiv. Husk at vi er sosiale dyr – vi trenger forbindelser for å trives og blomstre. Vi anbefaler å prøve å gjøre hvertfall noen av de aktivitetene som er sosiale og involverer andre mennesker. Under perioder som dette må du kanskje finne noen kreative måter å gjøre sosiale ting på avstand. For eksempel ved å holde kontakten over nettet eller telefonen.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

- **Øv på å identifisere hvorvidt din bekymring er en "ekte problem-bekymring" eller en "hypotetisk bekymring".** Bekymringsvalg-treet er et nyttig verktøy for å hjelpe deg å finne ut hvilken type bekymring du har. Dersom du opplever mye hypotetisk bekymring er det viktig å minne deg selv på at hjernen din ikke fokuserer på et problem du kan løse akkurat nå, og så å finne måter å gi slipp på bekymringen og fokusere på noe annet. Du kan også bruke dette verktøyet med barn dersom de har det vanskelig for å håndtere situasjonen.

- **Øv på å utsette bekymringen din.** Bekymring er iherdig – den kan få deg til å føle det som om du må ta stilling til den med en gang. Men du kan eksperimentere med å utsette hypotetiske bekymringer, og mange opplever at dette tillater dem å ha andre forhold til bekymringene sine. I praksis betyr dette å sette av tid hver dag for å la deg selv føle på bekymringen din (f.eks. 30 minutter på slutten av hver dag). Det kan virke som en merkelig ting å gjøre til å begynne med! Det betyr også at du i de 23,5 andre timene i døgnet forsøker å gi slipp på bekymringen frem til "bekymrings tiden" din. Bekymringsutsettelse-øvelsen vår guider deg gjennom stegene du må ta for å gi det et forsøk.

- **Snakk til deg selv med medfølelse.** Bekymring kan komme fra omsorg - vi bekymrer oss for andre når vi bryr oss om dem. En tradisjonell kogitiv adferdsterapi-teknikk for å jobbe med negative, engstelige eller oppskakende tanker er å skrive dem ned og finne en alternativ måte å forholde seg til dem. Ved å bruke "Utfordre tankene dine med medfølelse"-arbeidsarket vårt kan du øve på å forholde deg til dine engstelige eller bekymrede tanker med vennlighet og medfølelse. Vi har inkludert et gjennomarbeidet eksempel for å hjelpe deg til å komme i gang.

- **Praktiser tilstedeværelse eller mindfulness.** Å lære og praktisere mindfulness kan hjelpe oss å gi slipp på bekymringer og å bringe oss selv tilbake til øyeblikket. Å fokusere, for eksempel, på de forsiktige bevegelsene til pusten din eller lydene du hører rundt deg, kan fungere som "ankere" for å komme deg tilbake til øyeblikket og å gi slipp på bekymringer.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

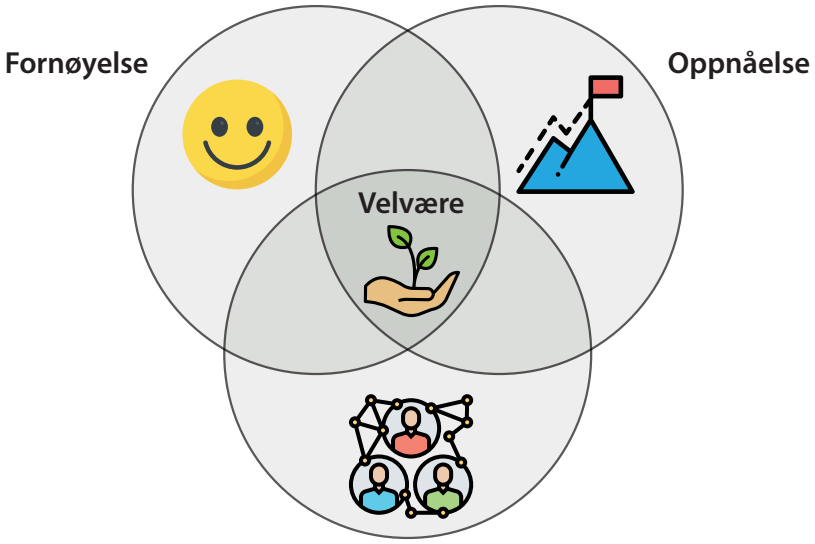
Ta vare på velværen din ved å finne balanse

Under den aktuelle helsesituasjonen endres mange av våre normale rutiner og daglige aktiviteter. Naturligvis kan dette være foruroligende, og mange av de tingene vi vanligvis gjør for å ta vare på velværen vår har blitt vanskelige å gjennomføre. Uansett om du jobber hjemmefra, eller er i noen form for fysisk isolasjon eller distansering, kan det være nyttig å lage seg en daglig rutine som involverer en balanse mellom aktiviteter som:

- gir deg en følelse av oppnåelse
- hjelper deg å føle deg nær og knyttet til andre og
- aktiviteter som du kan gjøre kun for fornøyelsens skyld.

Når vi sliter med angst og bekymringer kan vi miste kontakten med ting som pleide å gi oss glede. Planlegg å gjøre noen aktiviteter hver dag som er fornøyelige og som gjør deg glad. For eksempel, å lese en god bok, å se en komedie, danse eller synge til dine favorittsanger, ta et avslappende bad, eller å spise favorittmaten din.

Vi føler oss bra når vi har oppnådd eller utrettet noe, så det er nyttig å inkludere aktiviteter hver dag som gir deg en følelse av oppnåelse. For eksempel, å gjøre husarbeid, dekorere, hagearbeid, en arbeidsoppgave, følge en ny oppskrift, fullføre en treningsøkt, eller å fullføre "administrative livsoppgaver" slik som å betale en regning.



Vi er sosiale dyr, så vi trenger og lengter naturlig nok etter nærhet og forbindelser med andre mennesker. Under den nåværende helsekrisen kan mange av oss være fysisk isolert eller adskilt fra andre, så det er viktig at vi vurderer kreative måter å holde kontakten på, så vi ikke blir sosialt isolerte og ensomme. Hvordan kan du fortsette å ha kontakt med familie og venner og ha det sosialt på en virtuell måte? Gjennom å bruke sosiale media, telefoner og videosamtaler kan du kanskje arrangere delte aktiviteter på nett, f.eks. En virtuell bokklubb eller filmklubb. Du kan også utforske lokale nettgrupper i nabolaget ditt og se om det finnes en måte du kan være involvert i å hjelpe lokalsamfunnet ditt.

En ubalanse av fornøyelse, oppnåelse og nærhet kan påvirke humøret ditt. For eksempel, dersom du bruker det meste av tiden din på å jobbe uten tid til fornøyelse eller sosialisering kan du begynne å føle deg nedfor og isolert. Dersom du bruker den meste av tiden din på å slappe av og fornøye deg, derimot, og ikke gjør andre ting som er viktige for deg kan dette også påvirke humøret ditt.

På slutten av hver dag, kan du spørre deg selv om og reflektere over "hva gjorde jeg i dag som gav meg en følelse av oppnåelse? Fornøyelse? Nærhet til andre?" Fikk jeg en god balanse, eller hva kan jeg gjøre annerledes i morgen?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Bruk en aktivitetsmeny for å gi deg noen ideer for hvordan du holder deg opptatt.

Dyr
Klapp et dyr
Gå tur med en hund
Lytt til fuglene

Vær aktiv
Gå tur
Løp en tur
Svøm en tur
Dra på sykkeltur
Bruk en treningsvideo hjemme

Vask og rydd
Vask huset
Rydd i hagen
Vask badet
Vask doen
Rydd soverommet ditt
Vask kjøleskapet
Vask ovnen
Vask skoene dine
Gjør oppvasken
Fyll/tøm oppvaskmaskinen
Gjør klesvask
Gjør husarbeid
Organiser arbeidsområdet ditt
Rydd et skap

Ha kontakt med folk
Kontakt en venn
Bli med i en ny gruppe
Meld deg inn i et politisk parti
Meld deg på en datingside
Send en melding til en venn
Skriv et brev til en venn
Gjenoppta kontakten med en gammel venn

Lag mat
Lag et måltid til deg selv
Lag et måltid til noen andre
Bak en kake/kjeks,
Stek marshmallows
Finn en ny oppskrift

Skap noe
Tegn en tegning
Mal et portrett
Ta et fotografi
Tegn krusseduller/skisser
Organiser fotografier
Lag et fotoalbum
Begynn å lage en scrapbook
Avslutt ett prosjekt
Sy eller strikk noe

Uttrykk deg selv
Le
Gråt
Syng
Rop
Skrik

Vennlighet
Hjelp en venn/nabo/fremmed
Lag en gave til noen
Gjør en tilfeldig god gjerning
Gjør noen en tjeneste
Lær noen en egenskap
Gjør noe snilt for noen
Planlegg en overraskelse for noen
Lag en liste over dine gode poeng
Lag en liste over ting eller folk som du er takknemlig for

Lær
Lær noe nytt
Lær en ny ferdighet
Lær nye fakta
Se på en undervisningsvideo

Reparer
Reparer noe i huset
Reparer sykkelen/bilen/mopeden din
Lag noe nytt
Skift en lyspære
Puss opp et rom

Sinn
Dagdrøm
Mediter
Be
Reflekter
Tenk
Prøv avslappende øvelser
Gjør yoga

Musikk
Hør på musikk du liker
Finn ny musikk å høre på
Skru på radioen
Lag musikk
Syng en sang
Spill et instrument
Hør på en podcast

Natur
Prøv litt hagearbeid
Plant noe
Klipp busker
Klipp gresset
Plukk blomster
Kjøp blomster
Gå tur i naturen
Sitt i sola

Planlegg
Sett deg et mål
Lag et budsjett
Lag en femårsplan
Lag en gjørmålsliste
Lag en livsliste
Lag en handleliste

Les
Les en favoritt bok
Les en ny bok
Les en avis
Les favorittnettsiden din

Planlegg
Stå opp ekstra tidlig
Vær oppe sent
Sov lenge
Kryss noe av gjøremålslista

Selvpleie
Ta et bad
Ta en dusj
Vask håret
Gi deg selv en ansiktsmaske
Knipp neglene
Sol deg (ta på solkrem!)
Ta en lur

Prøv noe nytt
Prøv ny mat
Hør på litt ny musikk
Se på en ny tv-serie eller film
Ta på noen nye klær
Les en ny bok
Gjør noe spontant
Uttrykk deg selv

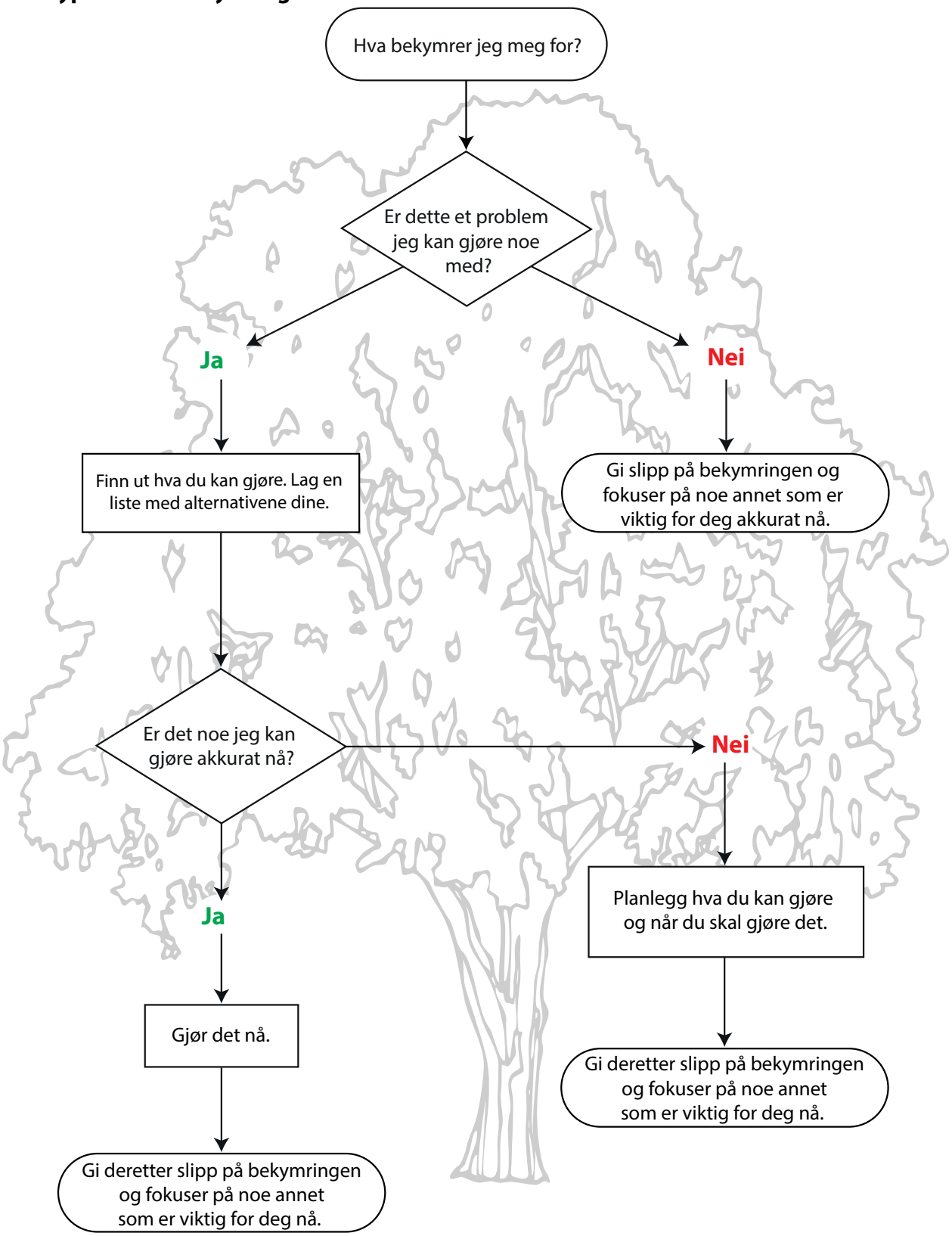
Se på
Se på en film
Se på en tv-serie
Se på en YouTube-video

Skriv
Skriv et brev med komplimenter
Skriv et brev til en politiker
Skriv et sint brev
Skriv et takknemlig brev
Skriv et takkekort
Skriv en dagbok
Skriv CVen din
Begynn å skriv en bok

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Bruk dette valgtreet for å hjelpe å merke deg "ekte problem-bekymringer" vs. "hypotetiske bekymringer"



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Bekymringsutsettelse for usikre tider

Psykologer mener at det er to typer bekymring:

1. **Ekte problem-bekymringer** handler om faktiske problemer som påvirker deg akkurat nå og som du kan handle på nå.
   "Hendene mine er møkkete etter hagearbeid, jeg må vaske dem", "jeg må ringe en venn eller så tror hun at jeg har glemt bursdagen hennes", "jeg kan ikke finne nøklene mine", "jeg har ikke råd til å betale denne strømregninga", "kjæresten min snakker ikke til meg".
2. **Hypotetiske bekymringer** handler om ting som ikke eksisterer for øyeblikket, men som kan skje i fremtiden.
   "Hva om jeg dør?", "hva om alle jeg kjenner dør", "kanskje alle disse bekymringene gjør meg gal".

Mennesker som sliter med bekymringer opplever dem ofte som ukontrollerbare, tidkrevende, og tror iblant at det er fordelaktig å ta stilling til bekymringen når den dukker opp. Å eksperimentere med å utsette bekymringene dine – å bevisst sette tilside tid i løpet av dagen for å ikke gjøre noe annet enn å bekymre deg og begrense tiden du bruker på å bekymre deg – er en nyttig måte å utforske forholdet ditt med bekymringer. Følg stegene nedenfor i minst en uke.

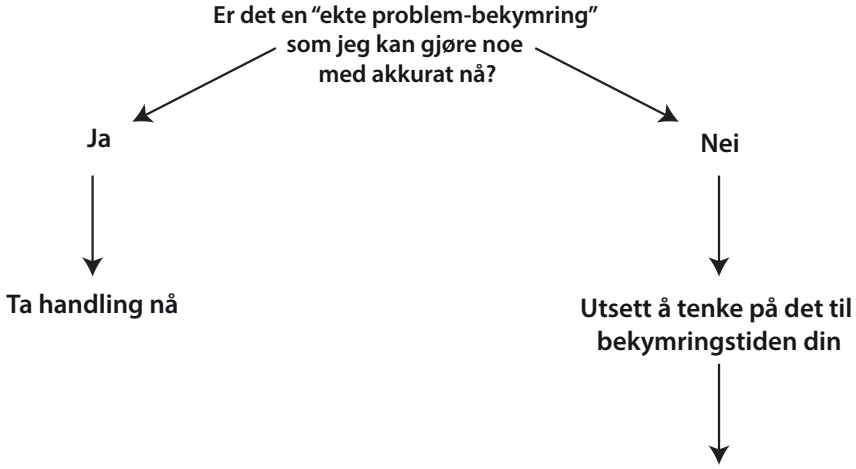
Steg 1: Forberedelse

Bestem deg for når bekymringstiden din skal være og hvor lenge den skal vare.

- 'Bekymringstiden" er tiden du setter til side hver dag for den spesifikke hensikten å bekymre deg.
- Hvilken tid på dagen tror du at du er i den beste sinnsstemningen for å bearbeide bekymringene dine?
- Når er det usannsynlig at du blir forstyrret?
- Dersom du er usikker, er 15 til 30 minutter hver dag klokka 19:00 et godt sted å starte.

Steg 2: Bekymringsutsettelse

Gjennom dagen, bestem deg for hvorvidt bekymringer som dukker opp er "ekte problem-bekymringer" som du kan handle på nå, eller om de er "hypotetiske bekymringer" som må utsettes.



Omdiriger oppmerksomheten din til nuet ved å være oppmerksom på øyeblikket du er i:

- Bruk sansene dine (syn, hørsel, følelse, lukt, smak).
- Prøv å fokuser oppmerksomheten din eksternt heller enn internt.
- Si til deg selv "Jeg skal ikke ta stilling til denne bekymringen nå, jeg tar stilling til denne bekymringen senere".

Steg 3: Bekymringstid

Bruk den dedikerte bekymringstiden din til bekymring. Vurder å skrive ned de hypotetiske bekymringene du husker å ha hatt gjennom dagen. Hvor mye bekymrer du deg over dem nå? Er noen av dem den type bekymring som kan lede til at du gjør praktiske tiltak?

- Prøv å bruke hele den tiden du har reservert som bekymringstid, selv om du ikke synes at du har mye å bekymre deg for, eller selv om bekymringene ikke virker like påtrengende for øyeblikket.
- Reflekter over bekymringene dine nå – gir de deg det samme følelsesmessige "støtet" som når du først tenkte på dem tidligere?
- Kan noen av bekymringene dine konverteres til et praktisk problem som du kan lete etter en løsning på?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utfordre tankene dine på en medfølende måte under en global helsekrise

Situasjon Hvem var du sammen med? Hva gjorde dere? Hvor var dere? Når skjedde det?	**Følelser og kroppsinntrykk** Hva følte du? Anslå intensitet 0–100%	**Automatisk tanke** Hva tenkte du? Tanker, bilder og minner	**Medfølende svar** Hva ville være et virkelig selvmedfølende svar på din negative tanke?
Ser på nyhetene for andre timen i strekk.	Følelse av angst og en voksende følelse av panikk.	Dette er forferdelig. Så mange mennesker kan dø. Hva kommer til å skje med meg og familien min?	Det er forståelig at du er bekymret – det ville vært unaturlig om du ikke var det. Hva er den beste tingen du kan gjøre for deg selv for å føle deg bedre akkurat nå? Kanskje du kan se på en komedie heller enn på nyhetene, eller komme deg opp av sofaen og gjøre noe annet.
		Dersom du hadde et bilde eller minne, hva betød det for deg?	Prøv å svare deg selv med de medfølende kvalitetene av visdom, styrke, varme, vennlighet og uten selvfordømmelse. • Hva ville min beste venn ha sagt til meg? • Hva ville en virkelig medfølende person ha sagt til meg? • Hvilket toneleie måtte jeg bli snakket til i for å føle meg beroliget?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Utfordre tankene dine på en medfølende måte under en global helsekrise

Situasjon Hvem var du sammen med? Hva gjorde dere? Hvor var dere? Når skjedde det?	Følelser og kroppsinntrykk Hva følte du? Anslå intensitet 0–100%	Automatisk tanke Hva tenkte du? Tanker, bilder og minner	Medfølende svar Hva ville være et virkelig selvmedfølende svar på din negative tanke?
		Dersom du hadde et bilde eller minne, hva betød det for deg?	Prøv å svare deg selv med de medfølende kvalitetene av visdom, styrke, varme, vennlighet og uten selvfordømmelse. • Hva ville min beste venn ha sagt til meg? • Hva ville en virkelig medfølende person ha sagt til meg? • Hvilket toneleie måtte jeg bli snakket til i for å føle meg beroliget?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Noen siste tips

- **Lag en rutine.** Dersom du tilbringer mer tid hjemme er det viktig å fortsette med en vanlig rutine. Opprettholde en vanlig tid for å stå opp og legge deg, spis til faste tider, og gjør deg klar og kle på deg hver morgen. Du kan bruke et tidsskjema for å gi dagen din struktur.

- **Hold deg mentalt og fysisk aktiv.** Når du planlegger tidsskjemaet ditt, prøv å inkludere aktiviteter som holder både hjernen og kroppen aktiv. Du kan, for eksempel, prøve å lære deg noe nytt gjennom et kurs på nettet, eller utfordre deg selv til å lære et nytt språk. Det er også viktig å holde seg fysisk aktiv. For eksempel ved å gjøre hardt husarbeid i 30 minutter eller følge en treningsvideo på nettet.

- **Praktiser takknemlighet.** Under usikre tider kan det å utvikle en takknemlighets-praksis hjelpe deg å få en sterkere forbindelse til øyeblikk med glede, livaktighet og fornøyelse. Ta tiden til å reflektere over hva du er takknemlig for i dag, på slutten av dagen. Prøv å være spesifikk og legg merke til nye ting hver dag, for eksempel "jeg er takknemlig for at det var sol ved lunsjtid så jeg kunne sitte i hagen". Du kan begynne å skrive en takknemlighets-journal, eller putte lapper i en takknemlighets-krukke. Forsøk å oppmuntre andre i hjemmet ditt til å involvere seg også..

- **Legg merke til og begrens bekymrings-utløsende faktorer.** Mens helsesituasjonen utvikler seg kan det føles ut som om vi trenger å følge med på nyhetene eller sjekke sosiale medier for oppdateringer konstant. Dette kan, imidlertid, utløse bekymringer og angst. Prøv å legg merke til hva som utløser bekymringene dine. Er det for eksempel å se på nyhetene lenger enn i 30 minutter? Er det om du sjekker sosiale media hver time? Prøv å begrense tiden hver dag som du utsetter deg selv for disse bekymrings-utløsende faktorene. Du velger kanskje å høre på nyhetene en fast tid hver dag eller du kan begrense hvor mye tid du tilbringer på sosiale media for å sjekke nyheter.

- **Stol på kilder som er velansette.** Det kan også hjelpe å være oppmerksom på hvor du får nyheter og informasjon fra. Vær nøye på å velge velansette kilder. Verdens Helseorganisasjon gir utmerket informasjon her:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Norwegian
Translated title: Å leve med bekymring og angst under global usikkerhetusikkerhet
Translated by: Malin Christina Wikstrøm
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.