

# Ångest i osäkra tider: Williams syndrom och covid-19

## Introduktion

Många barn, ungdomar och vuxna med Williams syndrom upplever ångest. Osäkerhet och förändrade rutiner kan vara särskilt ångestväckande för dem och öka problemen ytterligare. I den unika och oförutsägbara situation som följt med covid-19-pandemin finns alltså en risk för att personer med Williams syndrom (och deras familjer) kommer att uppleva ökad ångest. Här är några tips till familjer om strategier som kan bidra till bättre psykisk hälsa och välmående.

## Att tvätta händerna

Prata om hur man tvättar händerna och se exempel på YouTube eller online. Sjung favoritsånger i minst 20 sekunder medan ni tvättar händerna. Den här konkreta aktiviteterna kan ge något att fokusera på, och samtidigt minska risken för smitta. Lyssnar din son eller dotter på någon favoritsång för att minska ångesten? Kanske kan ni använda den när ni tvättar händerna?



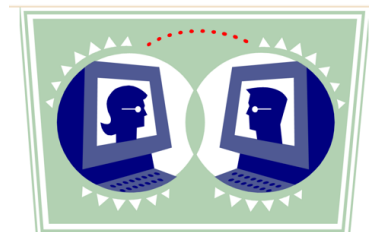
## Rutiner



Även om ni är tvungna att stanna hemma går det att skapa rutiner. Tänk på hur du kan göra det i den här situationen – till exempel genom att bestämma tider för mellanmål eller lunch, för träning eller skärmtid. Kanske är det till hjälp att skapa ett visuellt schema för dagen eller veckan?

## Sociala kontakter och samtal

Många människor med Williams syndrom mår bra av social kontakt och samspel. Kan du använda nya sätt för att upprätthålla sociala kontakter, till exempel FaceTime, telefonsamtal eller Skypekontakter med nära och kära?



## Musik

Många människor med Williams syndrom känner sig lugnade av att lyssna på musik när de känner ångest. Om du ser tecken på ökad ångest eller märker en förändring i omgivningen som skulle kunna leda till ångest kanske musik kan vara till hjälp? Om hon eller han har en spellista med lugnande musik kan du ha den nära till hands.



## Att prata om känslor

Yngre personer med Williams syndrom kan ibland ha svårt att förstå sina egna känslor. Men att prata om känslor med hjälp av känslobilder (som går att hitta på nätet) kan göra det lättare att prata om ångest. Det är också viktigt att förstå att det är helt normalt att känna ångest ibland.

## Avslappning

Avslappningstekniker hjälper många människor när de känner ångest, inte bara dem som har Williams syndrom. Djupandning, yoga, meditation och mindfulness-appar kan vara användbara. Andningsövningar kan hjälpa barn som fortfarande har svårt att prata om känslor.



## Sammanfattning

Det här är några förslag på strategier och tekniker som kan vara till hjälp för att lindra ångest i dagens oförutsägbara situation. Jag rekommenderar också föräldrar att tänka på hur de själva mår. Några av de här strategierna kan vara till hjälp för alla medlemmar i familjen, och inte bara dem med Williams syndrom. Alla tekniker kommer inte att passa för alla, så pröva dig fram och se vad som passar för dig.