**I KRIS - och OROSTIDER**

**När oron stiger och osäkerheten växer.**

**Vid svåra samhällshändelser. Gäller det att vi alla sitter lugnt och stilla i båten, annars kan det lätt drabba inte bara en själv utan även många andra. Vi måste ha förtroende för varandra och våra styrande och att de har vårt bästa för ögonen. Alternativet om vi inte litar på någon och inte stödjer varandra, det kan då bli helt förskräckande, vilket kan leda till en än värre utveckling och till ett rent kaosförhållande…**

**Röda Korsets råd om hur Du kan hantera Din oro:**

**Var inte ensam med Dina tankar. Berätta för någon hur Du känner**

**Försök att inte slukas upp av Nyhetsrapportering eller Samtal om det som sker.**

**Fortsätt att göra saker som Du mår bra av.**

**Hål Dig till Dina vanliga rutiner eller skapa nya som passar situationen.**

**Rörelse är viktigt! Aktivera Dig fysiskt.**

**Undvik att tänka ”Svart eller Vitt”.**

**Källa: Röda Korset 20200313.   
KRISINFORMATION tfn 113 13   
RK/ J-LdeC**

**Se även information från MSB Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap   
www.msb.se**