DAGENS NYHETER.

En utskrift från Dagens Nyheter, 2025-03-18 16:34
Artikelns ursprungsadress: https://www.dn.se/ledare/isobel-hadley-kamptz-sa-klarar-du-trump-med-din-mentala-halsa-i-behall/

LEDARE

Isobel Hadley-Kamptz: Så klarar du Trump med din mentala hälsa i behåll

Publicerad 2025-03-14



Vårblommor gör apokalypsen lättare att hantera. Foto: Hauke-Christian Dittrich/TT

Världen just nu är otrygg och otäck. Då behöver vi de små glädjeämnena ännu mer.



Isobel Hadley-Kamptz
Text

Varje morgon är det numera med obehag som jag tar upp telefonen. Vad har hänt under natten, vilka vansinnigheter har Donald Trump beslutat om, har det blivit ett tredje världskrig?

Hur ska man göra för att klara av att leva i en tid och en värld som är så här osäker? Hur ska man hantera det ständiga inflödet av genuint skräckinjagande nyheter utan att själv gå under?

För rädsla äter upp oss som människor, även när det är fullt befogat att vara rädd och ledsen över det som händer. Den minskar vår förmåga till kritiskt tänkande och gör oss mer mottagliga för desinformation. Den kan också göra oss

paralyserade inför de stora problem som vi som individer ofta kan göra väldigt lite åt.

Så krama dina barn, ring en kompis, hänge dig åt allt det fina som ändå finns.

Det är därför det blir så viktigt nu att fokusera på det man ändå kan påverka. Få av oss kan göra något åt Trumps galenskaper, men alla kan hjälpa en äldre granne att handla. Det är ett av mina fina minnen från pandemin, att så många mitt i rädslan och kaoset valde att ställa upp för andra. Att lära känna sina grannar är dessutom en av de viktigaste sakerna man kan göra inför ett krig eller en kris, något individualistiska preppers ofta glömmer.

Ingen klarar sig själv i ett sådant läge. Vi behöver alla varandra.

Ibland ser man folk som fnyser åt att andra ägnar sig åt det som ses som lättsamt eller frivolt när världen ser ut som den gör. ”Att du ens kan tänka på sommarblommor nu!” säger de med rynkat dömande ögonbryn. Men de odlar blommor i Ukraina också, mitt under brinnande krig. Att planera för sommarens trädgård och beställa fröer till kanadensiska körsbärstomater eller särskilt orangerosa luktärter är kanske det som får just dig att behålla livsgnistan.

De små glädjeämnena är extra viktiga när det stora är svårt och otäckt. Många av oss är dåliga på att uppmärksamma dem, jag vet att jag är det. Men man kan öva! Det handlar heller inte bara om ”duktiga” nöjen utan mer om vilken inställning man har. Att aktivt gotta sig åt det härliga med ett mobilspel eller en tv-serie är bättre för själen än att slentriantitta.

Så krama dina barn, ring en kompis, hänge dig åt allt det fina som ändå finns. Påverka det du kan och gör bra saker för andra människor. Nu måste jag tyvärr skräckscrolla lite, bättre än så är jag inte på att följa mina egna råd.

Läs mer:

Lisa Magnusson: Visst finns det väl ett ord för folk som inte tål att en person heter Hamid?

Isobel Hadley-Kamptz: Att Trump hatar vetenskap är en enorm möjlighet för Europa

Text



Isobel Hadley-Kamptz Följ

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt