

Hverdagen



Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



RUTINER: Hold hverdagen i gang, råder psykolog Peder Kjøs. FOTO: YAY MICRO

– Hold de hverdagslige tingene gående. Pass på at du ikke er alene, spis skikkelig, få nok søvn og snakk med andre, enten det er på nett eller ansikt til ansikt. Ikke fordyp deg for mye for å få vite alle detaljene om hva som har skjedd og hvordan gjerningsmannen har tenkt. Han har gjort dette fordi han har trodd at han er mye viktigere enn alle andre, og vi vil aldri få et konkret svar på hva som er årsaken til at han endte med å gjøre det han gjorde, sier psykolog Peder Kjøs.

Topp.no 26.7.2011