

Selvsagt skal man søke å få mest mulig riktig kost, det omhandles annet steds i denne bok, men det kan fremdeles nås med de næringsmidler som står til vår rådighet.

Fremmede soldater.

En annen frykt som melder sig hos civilbefolkningen under krig er nærmest begrunnet i uvidenhet. Ikke så få mennesker går rundt med en stille frykt for å lide overlast av de fremmede militære som er rykket inn i vårt land. Enhver bør da vite at i de okkuperte strøk hvor all motstand er opgitt vil civilpersoner som optrer korrekt ikke risikere overlast fra disiplinerte soldater. Anderledes er det selvsagt hvis noen har noe å skjule. Hvis en civilperson for eksempel på tross av forbudet skjuler militære våpen og ammunisjon, er frykten for straff høist forståelig og det må også ut fra mentalhygieniske grunner bestemt advares mot å forse sig mot den tyske kommandants forordninger. Det kan i tilfelle bli kilden til en kronisk spenningstilstand som med tiden vil undergrave den sjelelige motstandskraft. *Absolutt lojalitet er derfor i krigstid en mentalhygienisk leveregel.*

Hverdagens mentalhygiene.

Det sier sig selv at krigssituasjonen med alt hvad den fører med sig: angst, søvnløshet, rasjonering, minskede inntekter, kanskje arbeidsløshet, sorg over tap av sine kjære o. s. v. nødvendigvis må bli en svær påkjenning på *alle* borgers sinn. Ikke minst i Norge hvor vi så lenge har fått leve i fred og hvor vi like

til det siste hadde håpet på å bli holdt utenfor det verdenspolitiske storspill, vil den endrede situasjon bli en påkjenning på sinnet som vil merkes av alle. Det er derfor nødvendig hvis vi skal ha håp om å komme sjelelig uskadd gjennom krisen at hver enkelt fra aller første stund av tar ganske spesielle forholdsregler for å bevare sundheten. Det er en selvfølgelig sak at den kroppslige hygiene heller ikke må forsømmes, bl. a. fordi der er nøie sammenheng mellom kroppens og sjelens sundhetstilstand, men sinnet har dertil egne helseregler som må følges om sundheten skal bevares. Dette gjelder *alle* mennesker, selv de som i fredstid går for å ha «sterke nerver», men selvsagt i ennu høiere grad alle som på forhånd er nervøse, med et ømfintlig nervesystem, dårlig søvn, hypokondri o. s. v. Jeg skal derfor i det følgende nevne litt om *hverdagslivets mentalhygiene* med særlig sikte på forholdene i krigstid. Skal de nødvendige helseregler kunne gjennomføres av den enkelte, kreves ikke bare at han selv setter alt inn derpå, men at han tar de fornødne hensyn til sine medborgere og særlig må arbeidsgivere vise sig forståelsesfulle i denne vanskelige tid. Nervepåkjenning og søvnløshet nedsetter nødvendigvis arbeidsydelsen, der må derfor vises overbærenhet og forståelsesfullhet fra de overordnede side (en enkelt fridag en gang imellem, ordentlig lunsjpause for funksjonærene, intet unødig overarbeide, ingen unødige opsigelser eller lønnsreduksjon o. s. v.).

Hvordan skal så den enkelte innrette sin dag, dyrke sine interesser, omgås sine medmennesker og forholde sig til tidens begivenheter for best mulig å bevare

Kopi av dr. G. Hennigfeldt:
"Kriseloka"
(Eapril 1940)

104342