

Empfehlungen für einen gesunden Umgang mit sich selbst (und anderen) in der Zeit der Pandemie:

Wir sind mitten in einer Krise, die noch niemand so erlebt hat. Es ist normal, sich jetzt angespannt und verunsichert zu fühlen.

Wir sind gebeten worden, soviel wie möglich zu Hause zu bleiben und uns insbesondere von sozialen Aktivitäten (in Gruppen) fernzuhalten. Es kann sein, dass sich dadurch Gefühle der Einsamkeit, des Verlassen-seins oder der Ablehnung verstärken oder getriggert werden. Bei manchen Menschen sehr, bei anderen weniger.

Es kann sein, dass die Zeit mit der Familie eine Vertiefung von Beziehungen mit sich bringt, aber es kann auch zu vermehrten Konflikten führen.

Es gibt einige Hilfen, die die psychologische Forschung gefunden hat, wie Krisenzeiten bewältigt werden können.

1. Für die emotionale Stabilität sind folgende Ratschläge hilfreich:

- Sorgen Sie für positive Erlebnisse -

welche Aktivitäten können Sie auch von zu Hause aus machen?

Vielleicht etwas, das Sie schon immer mal tun wollten und nie dafür die Zeit fanden? Alte Fotos sortieren und einkleben? Malen? Ihr Instrument aus dem Schrank holen und anfangen zu üben? Eine neue Sprache lernen? Mit alten Freunden telefonieren? Tagebuch schreiben? Modellbau? Das Fahrrad gründlich putzen? Pflegen Sie Ihre Pflanzen auch auf dem Balkon, treiben Sie Sport mit Hilfe von Fitness-Anleitungen aus dem Internet. Im Internet sind eine Fülle von Möglichkeiten, z.B. virtuelle Rundgänge durch Museen, die Sie mental fit halten und Freude bringen.

Planen Sie etwas für die Zeit zu Hause! Es ist Zeit zum Lesen, Spiele zu spielen.

Überlegen Sie mit anderen, welche Lösungen es für die Herausforderungen z.B. Kinderbetreuung geben könnte.

2. Achten Sie auf gute, regelmäßige Ernährung mit vielen Vitaminen.

Meiden Sie Alkohol und Drogen, reduzieren Sie das Rauchen.

3. Sorgen Sie für regelmäßigen, ausreichenden Schlaf. Wenn Sie

Schwierigkeiten haben, einzuschlafen, reduzieren Sie die Zeit vor

Bildschirmen, mindestens 30 Min. vor dem Schlafen gehen sollten alle

Bildschirme aus sein, sorgen Sie für frischen Luft und Entspannung. Stehen Sie immer zur selben Zeit auf und gehen zur gleichen Zeit ins Bett. Im Bett sollten Sie nur schlafen (und Sex haben). Keine Bildschirme im Schlafzimmer!

4. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung - wenn es ein Ausgehverbot geben sollte, können Sie auch drinnen Gymnastik machen.

5. Informieren Sie sich über die Seiten des Gesundheitsamtes über die Fakten, nicht über Social Media.

6. Radikale Akzeptanz:

Dies ist eine Zeit der Unsicherheit für alle. Es kann sein, dass Sie Gefühle der Sorge, innere Anspannung, Traurigkeit, Enttäuschung, Angst und Frustration erleben.

Es kann auch sein, dass Sie Hoffnung, Trost und Dankbarkeit erfahren.

Nehmen Sie jedes Gefühl an, so wie es kommt und geht. Erlauben Sie es als das, was es ist. Üben Sie sich darin, es wahr zu nehmen, ohne es als gut oder schlecht zu bewerten. Gefühle sind einfach. Sie müssen nichts tun.

7. Effektive beziehungsorientierte Fähigkeiten

Wenn Sie eine Menge Zeit zu Hause verbringen, kann es sein, dass Konflikte zu nehmen. Denken Sie daran, dass Ihre eigenen Bedürfnisse mit denen anderer gleichwertig sind und finden Sie Kompromisse. Verhandeln Sie.

Fair. Scheuen Sie sich nicht, andere um Unterstützung zu bitten - oder Kontakt, der auch per Telefon / Handy möglich ist. Sprechen Sie auch über andere Dinge als Corona!

Seien Sie geduldig und zugewandt - mit sich selbst und anderen!

8. Nehmen Sie geplante Termine bei Ihren Therapeuten wahr. Manche Therapeuten werden auch Videosprechstunden anbieten. Fragen Sie danach!

<http://www.bundesheer.at/archiv/a2020/corona/artikel.php?id=5494&fbclid=IwAR3S7LAjsDw23TzyWhk71hZSozFFVcpiyXw5JX0BErt8g03cj7nCftXh1pA>