

# Tipps für Ihre seelische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise

Das Coronavirus kann in erster Linie die körperliche Gesundheit bedrohen – aber wer laufend die Nachrichten verfolgt, dazu angehalten ist, soziale Kontakte zu minimieren oder gar in häusliche Quarantäne zu gehen, der kann auch Angst bekommen und psychisch in die Knie gehen. **Mental Health Europe** hat Tipps veröffentlicht, wie man jetzt auf seine seelische Gesundheit achten kann. Wir haben die wichtigsten Informationen herausgegriffen und ergänzt.

Das Original auf Englisch mit vielen nützlichen Links finden Sie unter <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

## Informieren Sie sich, aber richtig!

Beschränken Sie sich auf seriöse Nachrichtenquellen wie z.B. die Weltgesundheitsorganisation (WHO), oder das Robert-Koch-Institut RKI, oder Ministerien und Gesundheitsämter und einen öffentlichen Nachrichtensender. Vertrauen Sie diesen glaubwürdigen Informationsquellen.

Vermeiden Sie exzessive Mediennutzung, setzen Sie sich ein zeitliches Limit. Schalten Sie Benachrichtigungen auf dem Handy aus und legen Sie bewusste „Nachrichten-Pausen“ ein.

Vermeiden Sie Gedankenspiele wie „was wäre, wenn...“. Konzentrieren Sie sich auf Fakten und Informationen, die konkrete Schritte zu Ihrer Vorbereitung und zu Ihrem Schutz ermöglichen.

Und ganz wichtig: Nehmen Sie auch gute und positive Nachrichten wahr! Die meisten Menschen sterben eben nicht nach einer Infektion mit dem Coronavirus, und wir haben in Deutschland ein sehr gutes Gesundheitssystem, das mehr Zeit hatte sich auf den „Ernstfall“ vorzubereiten als andere Länder. Sprechen Sie auch mit Ihren Kindern und Ihren Eltern über diese besondere Situation und nehmen Sie ihnen die Ängste.

## **Emotionen und Reaktionen, Selbstfürsorge und Solidarität**

Es ist ganz normal, in der derzeitigen Situation emotional zu reagieren und sich gestresst und ängstlich zu fühlen. Erlauben Sie sich diese Gefühle, nehmen Sie sie wahr und drücken Sie sie aus.

Versuchen Sie sich aber dennoch auf das zu konzentrieren, was Sie selbst in der Hand haben und kontrollieren können (z.B. angemessene Hygiene). Leben Sie Ihren Alltag und Ihre Routinen, wo es geht: Essen Sie gesund, schlafen Sie genug, machen Sie Dinge, die Ihnen Freude machen. Aktivitäten wie ein Spaziergang, Meditation oder Fitness helfen, sich zu entspannen. Sehen Sie auch Chancen in der Situation: endlich ist einmal Zeit für kleine Dinge!.

Besonders für Menschen in Gesundheitsberufen ist es wichtig, auf die eigenen Grundbedürfnisse zu achten und sich zwischen den Schichten auszuruhen, auch und gerade, weil sich in Krisenzeiten Überstunden und Stress häufen.

**Halten Sie Kontakt und unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld:** Mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, kann Stress reduzieren. Mit ihnen über Sorgen und Gefühle zu sprechen hilft womöglich, mit den Herausforderungen der Krise besser umzugehen. Wer Unterstützung und Fürsorge erfährt, dem gibt das ein Gefühl von Sicherheit. Anderen Hilfebedürftigen zu helfen und mit jemandem Kontakt aufzunehmen, der sich vielleicht alleine fühlt oder sich sorgt, hilft sowohl dem, der unterstützt wird, wie auch dem Unterstützenden.

**Und sollten Sie sich in Quarantäne begeben müssen,** denken Sie daran: Diese Situation ist vorübergehend und Sie können über digitale Möglichkeiten Kontakt mit Ihren Freunden und Ihrer Familie halten. Befolgen Sie die Empfehlungen zu Schutzmaßnahmen.

**Am Ende gibt es viele Möglichkeiten, überschießende Ängste vor dem Virus in den Griff zu bekommen** und die eigene seelische Gesundheit und die von Freunden und Familie zu schützen und zu pflegen. Denken Sie daran: Die CoVid19-Pandemie wird vorübergehen und es gibt viele Hilfsangebote. Eine optimistische und proaktive Einstellung kann helfen, Ihre seelische Gesundheit in Zeiten großer Unsicherheit zu schützen.