

Coronavirus und seelische Gesundheit

Coronavirus (COVID-19) und Pandemie sind globale Probleme, die neben Unsicherheit, Angst und Stress zusätzlich noch Panik auslösen. Wir versuchen diesen traumatischen Ereignissen mit verschiedensten Ansätzen entgegenzutreten, um mit dem Unbekannten und Unvorhersehbaren umgehen zu können.

Jeder reagiert auf Stress unterschiedlich, abhängig von früheren Erfahrungen, Hintergrund und Umfeld.

Übermäßige Angst kann sich auf die Schlaf- und Essgewohnheiten auswirken, die Konzentration beeinträchtigen, den allgemeinen Gesundheitszustand verschlechtern, Alkohol- und Drogenkonsum steigern und Ängste und Depressionen schüren.

Als Reaktion auf COVID-19 sind wir angehalten Veranstaltungen und soziale Kontakte mit Freunden, Bekannten, Mitmenschen im Allgemeinen und Ansammlungen zu reduzieren, was nicht nur körperliche Distanz, sondern auch soziale und psychologische Entfernung bedeutet. Soziale Distanz beeinträchtigt die psychische Verfassung, was besonders für Menschen, die bereits unter Depressionen und Angstzuständen leiden, eine Herausforderung darstellt, weil diese Erkrankungen selbst schon Isolation bedeuten.

Wie können wir unsere psychische Gesundheit schützen?

Vor allem ist es wichtig die Menge an eingehenden Informationen zu reduzieren. Es gibt da draußen schon zu viele Geschichten. Fernsehsender, Zeitungen, social media – alle berichten über COVID-19 und es wird immer schwieriger unser Leben aufrecht zu erhalten, uns nicht von den Gefühlen, die diese Informationsflut mit sich bringt, überwältigen zu lassen. Finden Sie für sich eine seriöse Informationsquelle, eine, der Sie getrost folgen können, und versuchen Sie regelmäßige Updates zu vermeiden. Bleiben Sie sich selbst treu, dann werden Sie immer wissen wann es zu viel für Sie wird. So sind Sie in der Lage zur rechten Zeit Nein sagen zu können. Nein zu den Informationen oder den Menschen, die nichts anderes im Sinn haben als ständig ihr Wissen über die Infektionskrankheit teilen zu wollen.

Also finden Sie vertrauenswürdige Informationsquellen und leben Sie den disziplinierten Umgang mit den sozialen Medien.

Isolation und Distanzierung erzeugen immer ein Gefühl der Unsicherheit, deswegen ist es wichtig sich geborgen zu fühlen, eine emotionale Sicherheit aufzubauen. Sprechen Sie täglich mit einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied online. Gründen Sie zusätzlich eine Online Community und „treffen“ so Menschen mit gleichen Interessen. Zahlreiche Organisationen und Institutionen in Ihrer Stadt bieten psychologische Unterstützung an, die jederzeit telefonisch erreichbar sind und die ein offenes Ohr für Ihre Ängste und Probleme haben.

Wenn Sie Ihre Routine und den geregelten Tagesablauf aufrecht halten, sich gesund ernähren, regelmäßig schlafen und trainieren (es gibt dahingehend zahlreiche online workouts) und produktiv bleiben (podcast, lesen, arbeiten), werden Sie Spaß haben und erkennen, dass das Leben auf Grund von COVID-19 nicht still steht.

Wenn COVID-19 Ihnen Angst macht, dann versuchen Sie herauszufinden, was Ihre Angst Ihnen sagen will, geben Sie Ihren Ängsten einen Namen. Schreiben Sie sie auf oder sprechen Sie mit jemandem darüber. Gehen Sie behutsam mit sich um, denn in so einer Situation ist jedes Gefühl verständlich.

Vergessen Sie nicht, Sie sind nicht allein im Kampf gegen Covid 19. Halten Sie sich an die Richtlinien, achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit und bereichern Sie diese Zeit der Isolation mit Harmonie, Gesprächen und Kontakten. Wir sind für Sie da und jederzeit unter adultsupport@mps-europe.org erreichbar.

Andrea Nenadic,

Psychotherapist

MPS Europe