

Coronavirus und die Psyche –

Tipps, die dich in der aktuellen Ausnahmesituation unterstützen

Die sozialen Kontakte sind eingeschränkt, man sitzt zu Hause und es können Unsicherheiten und Ängste auftauchen. Diese Tipps können dich in der aktuellen Ausnahmesituation unterstützen:

Plane deinen Alltag – behalte Routinen bei

Dein Alltag wird momentan komplett durcheinandergewirbelt und einige Routinen fallen weg. Versuche, an deinen Routinen festzuhalten. Z.B. steh zur gewohnten Zeit auf, zieh dein Arbeits-Outfit an, halte Essens- und Schlafenszeiten ein.

Begrenze die Medien-Zeit, in der du dich mit der Pandemie beschäftigst – halte dich an die Fakten

Unser Bedürfnis nach Information ist gross und wichtig. Oft gehen wir unsere Ängste an, indem wir möglichst viele Informationen suchen. Das kann aber kontraproduktiv sein. Setze dir maximal ein oder zwei Zeitfenster am Tag, in denen du dich über die Pandemie informierst. Halte dich an Stellen und Institutionen, die seriöse Informationen bieten. Zum Beispiel an das BAG oder die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Verschaff dir bewusst Corona-freie Zeit – pflege deine sozialen Kontakte

Schaff dir Corona-freie Zeit und beschäftige dich ganz bewusst mit etwas anderem. Das kann ein guter Film sein, ein spannendes Buch oder triff deine Freunde per Skype/Facetime/Zoom (oder ähnliches), sprich mit ihnen via Telefon. Pflege vor allem die Kontakte, die du als angenehm empfindest. Wenn du merkst, dass du nervöser wirst oder Panik bekommst, dann wende dich bewusst an die Menschen in deinem Umfeld, die besonnen und unaufgeregt mit der Situation umgehen.

Achte auf dein Wohlbefinden – plane Bewegung ein

Bewegung hat einen grossen Einfluss auf unser mentales Wohlbefinden. Momentan fallen Fitnessstunden und allenfalls der Weg zur Arbeit weg und im Homeoffice bewegen wir uns sowieso weniger. Mach einen Spaziergang im Wald, geh Joggen oder Radfahren. Ernähre dich gesund und vermeide übermässigen Alkohol- und Suchtmittelkonsum.

Hol dir die Kontrolle zurück – leg Grübelstopps ein

Fühlst du dich hilflos und der Situation ausgeliefert? Nimmt das Gefühl von Kontrollverlust Überhand, dann konzentriere dich bewusst auf Dinge, die du kontrollieren kannst. Fokussiere dich auf Verhaltensweisen, die du selbst steuern kannst. Endloses Grübeln verhilft uns nur selten zu Lösungen, sondern beeinflusst unser Denken zunehmend negativ. So stoppst du das negative Gedankenkarussell:

1. Denke «Stopp!» (eventuell verbunden mit einer Stopp-Geste)
2. Atme tief durch (mache 3 bis 5 bewusste tiefe Atemzüge / Bauchatmung)
3. Wende dich bewusst etwas anderem zu

Hol dir Hilfe – wir unterstützen dich

Ist derzeit alles zu viel für dich? Dann zögere nicht und hole dir Unterstützung. Folgende Seiten bieten Informationen und Unterstützung:

[bag.admin.ch](https://www.bag.admin.ch)

[dureschnufe.ch](https://www.dureschnufe.ch) (nur auf Deutsch)

[psygesundheits.ch](https://www.psygesundheits.ch)

[promentesana.ch](https://www.promentesana.ch)

helsana.ch/de/blog