

# So bleiben Sie auch in Zeiten von Corona gesund

**Noch heißt es zu Hause bleiben!** Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, an die wir uns nicht ganz so schnell gewöhnen. Viele sorgen sich, grübeln, fühlen sich belastet oder gestresst. Stärken Sie in diesen Tagen Ihre psychische Widerstandskraft, damit Sie gesund bleiben. Dafür haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt. Sie profitieren ganz allgemein davon. Und wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist!



## Raus aus dem Pyjama und rein in den Tag.

Auch wenn Sie nicht außer Haus müssen, bleiben Sie nicht im Pyjama. Ein strukturierter Alltag hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt uns in Stresssituationen. Halten Sie Ihre gewohnten Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten und Schlafenszeiten ein. Verbringen Sie den Tag außerdem mit möglichst vielen angenehmen Dingen.



## Planen und gestalten Sie aktiv.

Vielleicht haben Sie nun viel Zeit, weil Sie nicht zur Arbeit gehen oder Freizeitaktivitäten gerade nicht möglich sind. Setzen Sie sich neue Ziele oder tun Sie Dinge, die Sie schon lange machen wollten, für die aber sonst nie Luft ist: Schreiben Sie Gedichte, üben Sie auf der Gitarre oder lernen Sie eine neue Sprache. Nehmen Sie sich fixe Tätigkeiten vor und planen Sie Highlights, auf die Sie sich freuen.



## Begrenzen Sie das Grübeln.

Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress. Ein Zuviel jedoch verursacht zusätzlichen Stress. Versuchen Sie daher, das Grübeln zu begrenzen, indem Sie etwas machen, das Sie auf andere Gedanken bringt: Backen, lesen, schreiben, Musik hören, Rätsel lösen oder sich bewegen ... es fällt bestimmt jedem etwas ein, das ihm guttut.



## Bewegen Sie sich.

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf. Viele Beispiele zeigen uns derzeit, dass Bewegung selbst auf engem Raum möglich ist: Es muss nicht unbedingt der Marathon am Balkon sein, schon einfache Dehn- und Kräftigungsübungen oder ein paar Minuten Gehen am Stand wirken sich positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Nutzen Sie das Internet, um Anregungen zu finden, die für Sie passen. Unter Einhaltung der Vorgaben ist auch Bewegung im Freien gut für Körper und Seele. Nehmen Sie ein Sonnenbad und tanken Sie Vitamin D.

### Entspannen Sie sich.

Angst und Entspannung können nie gleichzeitig auftreten. Bauen Sie daher Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.

**Ein Beispiel:** Konzentrieren Sie sich 3-5 Minuten lang bewusst auf Ihre Atmung. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase in den Bauch ein, so, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen Sie dann ganz langsam durch den Mund wieder aus.

### Bleiben Sie in Kontakt.

Die Verbundenheit mit Familie, Freunden und Freundinnen gibt Halt. Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Nutzen Sie dazu das Telefon oder Videochats. Tauschen Sie sich über schöne Erlebnisse aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach der Quarantäne.

### Blicken Sie auf das Positive.

Es ist Frühling, die Natur erwacht, der Sommer rückt näher. Der Blick auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert uns. Schauen Sie ins Grüne, erinnern Sie sich an schöne Erlebnisse oder sprechen Sie darüber, was am Tag besonders angenehm für Sie war.

### Denken Sie daran: Die Situation wird vorübergehen!

Es ist wichtig zu wissen, dass die Corona-Krise vorübergehen wird. Planen Sie jetzt schon Aktivitäten, die Sie nach der Krise umsetzen werden und auf die sich freuen.

### Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.

Fakten, seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber, ununterbrochen Medien zu konsumieren. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, belastet. Es reicht, sich ein- bis zweimal täglich die Nachrichten auf seriösen Kanälen anzusehen. Verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 zu lesen.

**Vorsicht!** Im Zusammenhang mit dem neuartigen Coronavirus kommt es auch immer wieder zu Falschmeldungen. Hinterfragen Sie daher Inhalte im Internet immer kritisch. Online-Dienste wie [www.mimikama.at](http://www.mimikama.at) oder [www.hoaxmap.org](http://www.hoaxmap.org) decken Falschmeldungen und Gerüchte auf.

### **Nutzen Sie Ihre Ressourcen.**

Wir alle haben eine Menge an Ressourcen gesammelt: Dazu gehört alles, was Sie an schönen und positiven Dingen in Ihrem Leben erfahren haben, Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Dazu gehört auch die Kraft, mit der Sie Probleme in Ihrer Vergangenheit überwunden haben. Ressourcen sind wie Schätze: Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Ressourcen bewusst und greifen Sie in Ihre Schatzkiste.

### **Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.**

Wir alle reagieren unterschiedlich in dieser ungewohnten Situation: Die einen haben Angst oder sorgen sich, die anderen sind orientierungslos oder gestresst. Diese Gefühle sind absolut okay und angemessen. Ein Zuviel davon blockiert aber unsere Gedanken. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und versuchen Sie, sich auszudrücken: Manche Menschen schreiben ihre Gefühle nieder, andere werden auf andere Weise kreativ: Sie malen, musizieren oder meditieren.

### **Sprechen Sie über Ihre Gefühle.**

Sprechen Sie offen über Ihre Ängste und Sorgen mit vertrauten Personen. Sie werden sehen, das entlastet Sie. Falls es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, holen Sie sich Hilfe, z.B. bei der Telefonseelsorge unter 142 oder bei der Helpline des Berufsverbands der Psychologen unter 01 - 504 8000.

### **Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.**

Wenn die unangenehmen Gefühle, Sorgen oder Ängste zu intensiv werden, wenn Sie sich einsam fühlen, wenn die Konflikte zuhause zunehmen oder wenn Sie Unterstützung benötigen, warten Sie nicht zu lange. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote.