

Mentale Gesundheit in der Krise

Die Corona Krise kann Stress, Überforderung und Existenzängste in uns auslösen. Folgende Maßnahmen helfen, den Stress abzubauen und sogar gestärkt aus der Krise hervorzugehen:

1. Informieren

Wir können uns über die empfohlenen Schutzmaßnahmen informieren und diese einhalten. Eine solide Wissensbasis durch vertrauenswürdige Informationsquellen schafft Sicherheit. Übermäßigen Medienkonsum, der unsere Sorgen noch verstärkt, sollten wir jedoch vermeiden.

2. Sich etwas Gutes tun

Neue Freiräume können für Aktivitäten genutzt werden, die sonst zu kurz kommen. Wir können Zeit mit der Familie verbringen, spazieren gehen, das Heim verschönern, ausreichend schlafen oder Musik hören. Außerdem können wir die Zeit nutzen, um neue Fertigkeiten wie eine Sprache, Entspannungstechnik oder ein Hobby zu erlernen.

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Wer Sport treibt und sich gesund ernährt, tut auch seiner Psyche etwas Gutes.

Wenn wir zuhause arbeiten oder in Quarantäne sind, können wir unser inneres Gleichgewicht erhalten, in dem wir unseren Tag neu strukturieren, Aufgaben planen und feste Schlaf- und Essenszeiten einhalten.

3. Positiv denken

Wir können uns fragen, welche Chancen mit der aktuellen Krise einhergehen. Die erzwungene Auszeit kann zu mehr Ruhe, Entschleunigung und Besinnung auf die wichtigen Dinge im Leben verhelfen.

Sich positive Erfahrungen, überwundene Probleme oder eigene Stärken in Erinnerung zu rufen, stärkt unser Immunsystem.

Wir können uns klar machen, dass die Pandemie und damit einhergehenden Gefahren und Sorgen vorübergehen werden. Zukünftige Unternehmungen zu planen, bereitet Spaß, macht Hoffnung und lenkt unsere Gedanken in eine positive Richtung.

4. Kontakt halten

Trotz der sozialen Distanzierung ist es möglich, per Telefon, Textnachricht, Video-Chat oder Brief mit der Familie oder Freunden in Verbindung zu bleiben und sich gegenseitig am Leben teilhaben zu lassen.

Anderen Hilfe anzubieten, steigert unser Selbstwertgefühl, unsere Verbundenheit und wir fühlen uns weniger machtlos während der Krise.

5. Über Sorgen sprechen

Sich mit anderen über die eigenen Gefühle auszutauschen, schafft Zusammenhalt, gegenseitiges Verständnis und Entlastung.

Wenn wir uns sehr belastet fühlen, können wir professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Betriebliche Sozialberatung des Werksarztzentrums Fischereihafen bietet professionelle Telefon- und Videoberatung zu allen persönlichen und beruflichen Fragestellungen an. Terminvereinbarung unter: 0471 98693100.