

Tipps für Ihre psychische Gesundheit und mentale Stabilität in der Corona-Krise

Das Coronavirus betrifft zwar zunächst den Körper – aber die gesamte Situation mit der Gefahr, sich zu infizieren und/oder gar schwer zu erkranken, Sorge um geliebte Menschen, die Alltagsbeschränkungen, die wirtschaftlichen Konsequenzen, die stets neuen Nachrichten usw. können massive Verunsicherungen, depressive Verstimmungen und Ängste auslösen.

Nachfolgend finden Sie einige bewährte Tipps, wie Sie Ihre mentale und psychische Gesundheit und Stabilität stützen können.

1. Informieren Sie sich – aus seriösen Quellen.

2. Setzen Sie sich zeitliche Grenzen, wie oft und wie lange Sie Nachrichten lesen, ansehen oder hören. Exzessiver Konsum von Medien und Nachrichten können Sorgen verstärken. Durch zeitliche Limits können Sie sich besser auf Ihren Alltag konzentrieren und damit auf die Dinge, die Sie selbst beeinflussen können.

3. Pflegen Sie eine gesunde Selbstfürsorge:

- Ernähren Sie sich möglichst gesund.
- Wenn Sie im Homeoffice sind oder in Quarantäne: Behalten Sie Ihre Tagesstruktur und Tagesrhythmus bei (z.B. feste, gleichbleibende Zu-Bett-Geh- und Aufstehzeiten). Struktur tut unserer Psyche gut.
- Bleiben Sie in Bewegung, treiben Sie Sport. Auch in Quarantäne – soweit es Ihnen körperlich gut geht – können Sie im Internet viele gute Workouts finden, die Sie zu Hause durchführen können. Bewegung tut nachweislich nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut.
- Verbringen Sie Zeit in der Natur, wenn es geht im Grünen, dann profitiert die Psyche und das Gehirn am stärksten. Aber auch, wenn Sie „nur“ auf den Balkon/auf die Terrasse gehen können, tun Sie es – täglich! Frische Luft tut gut.

- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte per Telefon, Skype, Facetime o.ä. Wir Menschen sind Beziehungswesen. Gute, vertrauensvolle Kontakte tun uns gut.
- Nehmen Sie sich möglichst täglich Zeit für Stille, Entspannung, Meditation o.ä. Das tut unseren Gedanken und Emotionen gut, die in dieser Zeit zur Ruhe kommen können.
- Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch: Schreiben Sie sich mehrfach pro Woche auf, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Schreiben Sie per Hand, dann ist das Gehirn fokussierter dabei. Das Gefühl und die Haltung der Dankbarkeit zu pflegen ist deshalb besonders hilfreich, weil das Gefühl der Dankbarkeit nicht vereinbar ist mit negativen Gefühlen!
- Machen Sie einen Positiven Tagesrückblick: Nehmen Sie sich abends etwas Zeit, und schreiben Sie in einem ersten Schritt drei bis fünf Dinge auf, die an diesem Tag schön oder positiv waren. Das können auch „ganz kleine“ Begebenheiten sein. In einem zweiten Schritt schreiben Sie auf, wie Sie dazu beigetragen haben, dass Sie das als schön erlebt haben.
Der erste Schritt trainiert das Gehirn, auch Positives wahrzunehmen. Und der zweite Schritt trainiert die sogenannte Selbstwirksamkeit, ein wichtiges Konzept in der Psychologie. Die Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, die Kompetenzen und Fähigkeiten zu haben, um Probleme oder Schwierigkeiten überwinden zu können und ist damit quasi das Gegenstück zur erlebten Hilflosigkeit.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr – auch die negativen. Es ist völlig verständlich, jetzt Sorgen und Ängste zu empfinden. Erlauben Sie sich, so zu fühlen, wie Sie fühlen. Nehmen Sie diese Gefühle wahr, aber versuchen Sie, nicht darin abzutauchen. Drücken Sie Ihre Gefühle aus, sei es schriftlich in einem Tagebuch oder in einem Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Vielleicht können Sie Ihre Gefühle auch auf kreative Weise verarbeiten und ausdrücken: Malen, Musik...
- Und schließlich: Denken Sie daran, dass diese Pandemie vorbei gehen wird. Und es gibt Hilfsangebote. Eine proaktive Einstellung kann helfen, Ihre psychische Gesundheit in diesen Zeiten großer Unsicherheit zu schützen.