Gesund durch die Krise

April 2020

Viele Menschen tun sich schwer mit dem Zuhause-bleiben und sich komplett selbst organisieren. Dieser Leitfaden gibt Ihnen Anregungen, wie Sie gesund durch die Corona Krise kommen.

1. Sicherheit herstellen

Informieren Sie sich einmal am Tag aus offiziellen Quellen über die aktuellen Fakten, damit sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit kann man Sicherheit in einer Situation herstellen, wo Ängste und Sorgen "vollkommen normal und nachvollziehbar" sind.

2. Gefühle akzeptieren

Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen, so die Experten: "Von Hilflosigkeit, Angst, bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln." In solch gefühlsbestimmten Zeiten solle man keine gravierenden Entscheidungen treffen.
Hilfreich dabei ist 1-2 mal am Tag zwischen 5 und 30 Minuten zu meditieren.

3. Ziele setzen

Dies gibt einem ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch und den Umständen angemessen sein, z.B. ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegenblieben.

4. Darüber reden

Teilen Sie mit Freunden und Angehörigen die Sorgen. Das entlastet.

5. In Kontakt bleiben

Mittels Telefon, Chats und Videotelefonie sollte man weiterhin regelmäßige soziale Kontakte pflegen. "Lassen sie dabei das Thema Coronavirus

nicht das ganze Gespräch bestimmen", raten die Notfallpsychologen. Es gelte, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.

6. Ablenkung suchen

In den Gesprächen sollte man sich auch immer wieder bewusst vom vorherrschenden Corona-Thema ablenken. "Lesen Sie!", raten die Experten.

7. Humor zulassen

"Humor ist erlaubt!" Er kann ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit sein, Lächeln und Lachen bringt oft Erleichterung.

8. Aktiv bleiben

Man kann Dinge erledigen, für die man sonst nie Zeit hatte und bewusst positive Aktivitäten durchführen wie Handarbeiten, Gartenarbeiten, Basteln, Malen, Handwerken, Musik machen, sich etwas Gutes kochen oder einen guten Film ansehen.

9. Sich körperlich betätigen

Vergessen sie nicht auf den körperlichen Ausgleich. Sich auch körperlich zu betätigen, hilft Stress und Belastung abzubauen.
Das können Sie, in dem Sie längere Wanderungen machen oder ein Fitness-, Yoga-, Sport-, Gymnastik-Programm auf YouTube mitmachen.

kinea – Die Kinesiolgiepraxis, Andrea Hartung-Binetsch - Konstanzerstrasse 43 - CH-8280 Kreuzlingen
Telefon: +41 71 6711931 - E-Mail: info@kinea-kreuzlingen.ch

Gesund durch die Krise

April 2020

10. Einen Alltagsrhythmus bewahren

"Versuchen sie auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben", heißt es in den Leitlinien. Man solle demnach zur gewohnten Zeit Aufstehen, zunächst Aufgaben erledigen, um dann Freizeit zu haben, und auch Essen und zu Bett gehen zu üblichen Zeiten. Dies sei vor allem für Kinder sehr wichtig, raten die Experten.

11. Ressourcen aktivieren

Man solle sich Dinge suchen, die einem Mut machen, zum Beispiel Sätze überlegen, die einen selbst und die Familie beruhigen und Sicherheit geben, wie: "Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!".

Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren: In Krisensituationen wird das Augenmerk "ganz automatisch" auf Ängste und "das was nicht funktioniert" gelenkt. Um dabei bewusst das Gute, Gelingende und Starke in den Blick zu nehmen, raten Psychologen.

Bleiben Sie gesund, Ihre Kinesiologin Andrea Hartung-Binetsch