

Coronavirus

Fünf Tipps für die seelische Gesundheit in Zeiten des Coronavirus zusammengestellt von der **Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)**

1. Informiert bleiben – aber richtig

Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Nutzen Sie deswegen nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie den Hinweisen des Bundesgesundheitsministeriums, des Robert-Koch-Instituts oder der Weltgesundheitsorganisation! Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst.

2. Den Alltag positiv gestalten

Wenn der gewohnte Tagesablauf und soziale Kontakte wegbrechen, stellt das eine Herausforderung für die Psyche dar. Es ist dann normal, wenn das seelische Gleichgewicht darunter leidet und es Ihnen schwerfällt, sich auf die neuen Situationen einzustellen. Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren.

Wenn Sie von zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz.

Um das seelische Gleichgewicht nicht zu gefährden, sollte man jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszugestalten, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können: Gönnen Sie sich z. B. gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung (falls draußen nicht möglich z. B. Gymnastikübungen in der Wohnung) und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihnen guttun.

3. Sich austauschen und einander helfen

Auch wenn Begegnungen mit wichtigen und geliebten Menschen von Angesicht zu Angesicht zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es doch heutzutage viele Möglichkeiten, trotzdem miteinander in Kontakt zu bleiben. Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren.

Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „du bist nicht allein“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer, sofern möglich. Das hilft, das Gefühl von Nähe noch zu verstärken.

In vielen Nachbarschaften gibt es zurzeit eine Welle der Solidarität mit gegenseitiger Unterstützung, etwa das Angebot an ältere Nachbarn, Einkäufe oder Besorgungen zu übernehmen. Die Unterstützung kommt nicht nur der Person zugute, die die Hilfe empfängt: Auch beim Helfen selbst werden sich positive Gefühle einstellen!

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken

Positiv denken! Das klingt erstmals nach einem abgegriffenen Ratschlag. Jeder wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorgen kennen, das sind ganz normale Reaktionen. Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht sollte man diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern.

Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein wie etwa der Kaffee/Tee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei alten Freunden.

5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen und das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Hausärzte, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind hier geeignete erste Anlaufstellen.

Weitere Informationen bieten unter anderen:

- **Leibniz-Institut für Resilienzforschung:**
<https://lir-mainz.de>,
Stichwort: Coronavirus-Pandemie: Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- **Mental Health Europe:**
www.mhe-sme.org
- **Psychenet:**
www.psychenet.de