

Statt Panik das Beste aus der Krise machen

Utl.: Bundesverband für Psychotherapie appelliert, in der Krise auch eine Chance zu sehen =

Wien (OTS) - Bei vielen Menschen werden derzeit aufgrund der aktuellen Coronavirus-Situation Sorgen und Ängste akut. Das sind einerseits Sorgen um den gesundheitlichen Zustand, die medizinische Betreuungssituation, aber auch Enttäuschung über abgesagte Veranstaltungen und Bedenken, sozial abgeschottet zu sein, wenn man nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen darf bzw. Freunde und Familien nicht treffen sollte. Es ist schon eine spezielle Situation, soziale Kontakte zu reduzieren, keine Familientreffen abzuhalten, nicht zum Sport zu gehen etc.

Wie bei allen Krisen gilt es auch hier, Alternativen zu finden. Heutzutage gibt es glücklicherweise einige Möglichkeiten, gut in Kontakt mit seinem Umfeld zu bleiben. Man kann die Zeit nutzen, um wieder längere Telefongespräche zu führen - Videotelefonie ermöglicht es, sich dabei auch zu sehen.

Ein guter Weg aus einer deprimierten Stimmung zu kommen ist, sich daran zu erinnern, welche Krisen man selbst oder auch zusammen mit Freunden und Familienmitglieder bereits bewältigt hat. Was hat damals geholfen? Wie kann man die Erfahrungen von damals auf die jetzige Situation adaptieren, dass sie hilfreich sind?

Jede Krise hat auch etwas Positives. Die Menschen können diese unfreiwillige Entschleunigung als Möglichkeit sehen, wieder mehr Zeit für Dinge zu haben, die sonst im Alltag zu kurz kommen. Sei es Zeit dafür zu haben, ein Buch zu lesen, Spiele zu spielen mit den Kindern, gemeinsam Fernsehen oder beispielsweise Ausmisten zu Hause und den Kasten neu sortieren. Man darf nicht vergessen, dass dies Dinge sind, die einem gut tun und somit ein Gewinn in der Krise sind. Man kann die Zeit somit auch nutzen, positiv nach vorne zu schauen und sich darauf zu freuen, was man nach dieser Zeit wieder alles machen wird bzw. mit wem man Zeit verbringen wird.

Es eine wichtige menschliche Erfahrung, dass alles was bewältigt, gemeistert und geschafft wird, das persönliche Selbstvertrauen stärkt, vor allem aber den Zusammenhalt in der Familien, dem

Freundeskreis, der Gemeinde und letztendlich des ganzen Landes stärkt.

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) empfiehlt in dieser durchaus ernstzunehmenden Krisensituation dennoch nicht in Panik zu verfallen. Es gilt zu bedenken, dass die medizinische Versorgung in Österreich sicher gestellt ist ebenso der Vorrat an Lebensmitteln und Gütern des täglichen Bedarfs. Laut Bundesregierung ist das Budget so bemessen, dass die sozialen Maßnahmen und deren Finanzierung gesichert ist.

~

Rückfragehinweis:

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
Mag. Barbara Zsivkovits
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/512 70 90-23
oebvp.zsivkovits@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/152/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0112 2020-03-13/13:59

131359 Mär 20

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200313_OTS0112