

Psychohygiene in Zeiten von Corona

Sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern, sollte so normal sein wie Zähneputzen. Corona erschwert das zusätzlich, Ideen und Empfehlungen für eine gesunde Psyche

In den vergangenen Wochen wurde die Freiheit der Menschen wieder zunehmend eingeschränkt. Veranstaltungen, die für Unterhaltung und Freude sorgen, werden abgesagt, Kurse, die der Bewegung und dem sozialen Kontakt dienen, sind aktuell nicht zugänglich. Dass Schüler und Lehrer immer wieder aufgrund der Quarantäne zuhause bleiben müssen, sorgt in vielen Familien für Stress und Unmut. Es gibt eine gefühlte Unsicherheit, die uns in den vergangenen Monaten begleitet, auch Angst vor Ansteckung, vor wirtschaftlichen Problemen, vor politischen Entscheidungen und deren Kollateralschäden.

Sich in dieser anspruchsvollen Zeit bei Laune zu halten, stellt für viele Menschen eine immer größere Herausforderung dar. Laut Thomas Probst von der Donau Uni Krems war die Anzahl der Menschen mit depressiver Symptomatik während des Lockdowns deutlich höher und besteht nach Lockerung der Ausgangsbeschränkungen weiter. Der Bedarf nach schnell verfügbaren psychotherapeutischen Angeboten hat zugenommen.

Ich möchte an alle appellieren, in dieser Zeit besonders gut für das eigene Wohlbefinden zu sorgen: Sich regelmäßig zu informieren ist wichtig, aber permanenter Medienkonsum überfordert. Anstatt sich ständig um die Corona Pandemie und die einschränkenden Maßnahmen zu sorgen, empfiehlt es sich, persönlichen Beschäftigungen nachzugehen. Sinnstiftende Tätigkeiten, die Erfolgserlebnisse ermöglichen, sind wertvoll, um sorgenvolle Stimmen im Kopf zu beruhigen. Im Handeln schwindet die Angst! Es tut gut, sich mit seiner kreativen Seite zu beschäftigen, Neues auszuprobieren und eigene Fähigkeiten zu entdecken. Damit wächst auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Was wir nicht selbst beeinflussen können, macht Angst. Innere Unruhe, erhöhter Puls, die rettenden Körperreaktionen, die im Fall von Kampf oder Flucht helfen, rechtzeitig aktiv zu werden, sind in dieser Situation nicht hilfreich. Daher ist es notwendig, diese Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen mit Hilfe von Bewegung in freier Natur, Spaziergängen bis hin zu sportlichen Aktivitäten zu beruhigen und zu entspannen.

Vieles lässt sich machen, auch wenn öffentliche Räume, Veranstaltungen und Freizeitangebote wegfallen. Diese Situation gibt uns die Möglichkeit, neue Seiten in uns zu entdecken. Zeit für sich zu nehmen, eigene Bedürfnisse und Vorlieben zu erkennen, kann in unterschiedlicher Art und Weise seinen Ausdruck finden. Ob Musikhören, selbst Musizieren und Singen, Handarbeiten, Reisen Planen, sich Bewegen oder Meditieren – jedem das Seine auf dem Weg zu Zufriedenheit und einer ausgewogenen Stimmungslage.

Sich aktiv Zeit mit der Familie und mit Freunden zu nehmen, gemeinsamen Interessen nachzugehen, den Tag zu strukturieren und Aufgaben zu erfüllen stärkt das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Diese kann auch der Ort sein, um Gedanken und Sorgen zu äußern und sich anderen anzuvertrauen. Wir alle und besonders Kinder und Jugendliche brauchen gewohnte Abläufe, die uns Halt und Sicherheit geben!

Jeder kann sich selbst auf eine Entdeckungsreise nach den eigenen Ressourcen machen oder auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, um die psychische Widerstandskraft zu stärken.

Mag.^a Marion Gasser

Vorstandsmitglied des TLP
Systemische Psychotherapeutin
Klinische und Gesundheitspsychologin



Erschienen in der TT am 22.11.2020