

Hinweise der WHO zum Umgang mit Stress während der Corona Krise¹

Es ist normal, sich traurig, gestresst, verwirrt, ängstlich oder wütend während der Krise zu fühlen. Es kann helfen, mit Menschen zu sprechen, denen man vertraut. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Familie.

Wenn Sie zu Hause bleiben müssen, erhalten Sie einen gesunden Lebensstil aufrecht - einschließlich einer gesunden Ernährung, Schlaf, körperlicher Betätigung und sozialer Kontakte mit der Familie zu Hause sowie mit Freunden per E-Mail und per Telefon.

Benutzen Sie nicht das Rauchen, Alkohol oder andere Drogen, um mit Ihren Emotionen umzugehen. Falls Sie sich überfordert fühlen, sprechen Sie mit einem Berater oder Arzt. Informieren Sie sich, wohin sie sich wenden können, um ihre psychische und physische Gesundheit zu erhalten.

Informieren Sie sich aus seriösen Quellen, die Ihnen helfen können, Ihr persönliches Risiko abzuschätzen; auf diese Weise können Sie sinnvolle Vorkehrungen treffen. Solche Quellen können die Seiten der WHO oder nationaler Gesundheitsbehörden wie das RKI sein.

Wenn Sie die Medienberichterstattung über die Krise beunruhigt, begrenzen Sie die Zeit, die Sie und Ihre Familie damit verbringen.

Konzentrieren Sie sich auf die Fähigkeiten, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, Schwierigkeiten und die damit einhergehenden Emotionen zu bewältigen.

¹ WHO, zit. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2, abgerufen am 24.3.2020