



Strategien im Umgang mit Stress und Angst durch die Corona-Epidemie

In Bezug auf COVID-19 erleben wir eine Vielzahl von, Gedanken, Gefühlen und Reaktionen. Stress, Angst und Gefühle der Überforderung können auftreten, das ist normal.

Wichtig ist sich bewusst zu machen:

Es geht vorbei:

Obwohl die Situation immer schlimmer zu werden scheint, ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass der Ausbruch unweigerlich vorübergehen wird, und es einfache Möglichkeiten gibt, Ihr Risiko zu reduzieren, z. B. Händewaschen und Vermeiden von engem Kontakt.

Es geht vorbei, wie auch andere größere Herausforderungen, die Sie schon bewältigt haben. Erinnern Sie sich daran!

Jeder ist betroffen:

COVID-19 beeinflusst alle Menschen in Bezug auf ihr tägliches Leben.

Jemandem mit einer psychischen Erkrankung fällt es möglicherweise schwer, mit Änderungen seiner Routine umzugehen, aber es ist wichtig, zu verstehen, dass sich jeder mit den gleichen Herausforderungen befasst.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr:

In unsicheren Situationen ist es verständlich, sich gestresst, ängstlich oder verärgert zu fühlen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Schreiben Sie Tagebuch oder setzen Sie sich kreativ mit Ihren Gefühlen auseinander, Sprechen Sie mit anderen, praktizieren Sie Meditation.

Entwickeln Sie einen Aktionsplan:

Es gibt immer einige Schritte, die Sie unternehmen können, um das Risiko zu verringern. Es kann so einfach sein, wie sich die Hände gut zu waschen. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, über die Sie die Kontrolle haben. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit.

Erledigen Sie Arbeiten zu Hause, die schon lange liegen geblieben sind, die Sie sich vorgenommen haben zu erledigen, wenn einmal Zeit ist. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Angehörigen. Lesen Sie das Buch, das Sie sich damals gekauft haben und schon immer mal lesen wollten. Hören Sie gute Musik, schauen Sie sich einen schönen Film an, genießen Sie ein warmes Bad, kochen Sie sich was gutes... Tuen Sie, was immer Sie gerne tun.

Routinen und Strukturen:

Behalten Sie tägliche normale Aktivitäten und Routinen bei, wo dies möglich ist. Eine gesunde Routine wirkt sich positiv auf Gedanken und Gefühle aus, z.B. gesunde Mahlzeiten essen, körperliche Bewegung, ausreichend Schlaf und Dinge tun, die Spaß machen.

In Verbindung bleiben:

Die Unterstützung und Betreuung durch andere hat einen starken Einfluss auf die Bewältigung von Herausforderungen. In Kontakt bleiben mit unterstützenden Familienmitgliedern und Freunden kann

Mag. Michael Hamberger MA

T 0660/212 45 91, michael.hamberger@univie.ac.at

Mag. Natascha Klinser, DSA

T 0699/113 49 405, natascha.klinser@univie.ac.at



Sicherheit und Stabilität vermitteln. Sprechen wir mit anderen über unsere Sorgen, Gedanken und Gefühle, können wir hilfreiche Wege finden, über eine stressige Situation nachzudenken oder mit ihr umzugehen. Sie sind nicht alleine! Telefonieren Sie mit guten Freunden und Freundinnen.

Suche nach genauen Informationen:

Es ist wichtig, seriöse Informationen zu finden, denen Sie vertrauen können, um Angst und Panik zu vermeiden, die möglicherweise durch Fehlinformationen verursacht werden. Die AGES verfügt über aktuelle Informationen.

Informationen zum Virus: <https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

Coronahotline: 0800 555 621

Krisenhotline: Sozialpsychiatrischer Notdienst PSD Wien: 01/31330

Setzen Sie Grenzen für Nachrichten und soziale Medien:

Es ist verständlich, auf dem Laufenden bleiben zu wollen. Das ständige Lesen, Anschauen oder Hören von Medienberichten kann jedoch Sorge und Unruhe unnötig verstärken. Machen Sie eine Pause von Nachrichten oder sozialen Medien, insbesondere wenn keine neuen Informationen vorliegen. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die in Ihrem Leben positiv sind und auf Handlungen, über die Sie die Kontrolle haben.

Befolgen Sie die Schutz- und Präventionsempfehlungen qualifizierter medizinischer Fachkräfte. Das Gesundheitsministerium informiert Sie über COVID-19 und wie Sie sich schützen können.

Reduzieren Sie Facebook & Co. Die Informationsflut – von sachlich bis fake – löst unnötigen Stress aus. Beteiligen Sie sich nicht an Diskussionen rund um das Thema. Unpassende Empathie, Selbstdarstellung bis hin zu Verschwörungstheorien treten hier gehäuft auf.

Es ist zwar hilfreich, auf dem Laufenden zu bleiben, aber es ist auch wichtig, sich nicht den ganzen Tag mit angstauslösenden Nachrichten zu konfrontieren.

Vermeiden Sie Herdenmentalität:

Viele Menschen ergreifen Maßnahmen, die nicht helfen. Sinnvolle und notwendige Maßnahmen werden von der AGES oder Ärztekammer empfohlen. Bewahren Sie stets einen kühlen Kopf. Sie brauchen ihn, um die richtige Entscheidung zu treffen, ruhig zu bleiben und hilfreich zu sein!

Das Virus geht vorbei. Ganz sicher!

Holen Sie sich Unterstützung:

Fühlen Sie sich durch den Stress des Coronavirus beeinträchtigt, nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Ein Gespräch mit einem von uns, kann rasch für Erleichterung sorgen und helfen, Stress und Ängste zu bewältigen, sowie dabei unterstützen, die besten Entscheidungen für sich und seine Familie zu treffen. Lieber einmal zu oft als einmal zu wenig das Gespräch suchen. Auch ein telefonisches Gespräch kann sich als sehr hilfreich erweisen.

Wir wünschen Ihnen viel Geduld in den nächsten Tagen und Wochen und vergessen Sie nicht Ihren Humor, positiv denken hält uns gesund!

Herzlichst Ihr arbeitspsychologisches Team

Mag. Michael Hamberger MA

T 0660/212 45 91, michael.hamberger@univie.ac.at

Mag. Natascha Klinser, DSA

T 0699/113 49 405, natascha.klinser@univie.ac.at