


Tipps für die seelische Gesundheit in außergewöhnlichen Zeiten

Vieles hat sich in kurzer Zeit verändert – im beruflichen Bereich oder im Hinblick auf persönliche Perspektiven. Die massiven Einschränkungen im Alltagsleben bringen bei fast allen Menschen erhöhte psychische Belastung und Gefühle wie Angst, Frustration und Einsamkeit mit sich. Um mit dieser Krisen-Situation besser umzugehen, haben wir einige Empfehlungen zusammengestellt, die dabei helfen können das seelische Gleichgewicht zu bewahren.



gesunde
GEMEINDE
SALZWEG

Den Alltag positiv gestalten




Wenn der gewohnte Tagesablauf und soziale Kontakte wegbrechen, ist dies eine Herausforderung für die Psyche. Es ist dann normal, wenn das seelische Gleichgewicht leidet. Tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten sorgen für innere Stabilität. Wenn Sie im Homeoffice arbeiten ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz. Förderlich für das körperliche und seelische Wohlbefinden können z.B. auch gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf und Bewegung sein, sowie regelmäßige Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und guttun.

Sich austauschen

Auch wenn persönliche Begegnungen nur eingeschränkt möglich sind, ist es wichtig, miteinander in Kontakt zu bleiben. Regelmäßige Treffen mit einer Bezugsperson können enorm entlasten. Auch der Austausch mit Freunden und Familienangehörigen reduziert Stress. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „du bist nicht allein“ vermitteln. Auch Videoanrufe können dabei helfen, ein Gefühl von Nähe zu erzeugen. Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen.



Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken




In der derzeitigen Situation sind Gefühle von Überforderung, Stress und Sorgen ganz normale Reaktionen. Es hilft, sich diese Gefühle selbst zuzugestehen und anzuerkennen. Gleichzeitig kann man sich aktiv vornehmen, sich besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten zu konzentrieren, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein, wie etwa schöne Musik oder ein Anruf bei guten Freunden.

Informiert bleiben – im richtigen Maß

Informieren Sie sich über offizielle Informationsquellen (RKI, BZgA) und vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst.



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, so scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die wichtigsten Adressen und Ansprechpartner haben wir für Sie zusammengestellt.

Quellen: Bundesministerium f. Gesundheit, DGPPN Berlin

Caritas Suchtberatungsstelle

Obere Donaulände 8 / Ebene 1
94032 Passau
Tel.: 0851 5018-842
psychosoziale.beratung@caritas-passau.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Ostuzzistraße 4
94032 Passau
Tel.: 851 50126-0
erziehungsberatung @caritas-passau.de

Beratungsstelle

psychische Gesundheit Passau
Nikolastr. 12 d
94032 Passau
Tel.: 0851 5606-110
SPDI@diakonie-passau.de

Telefonseelsorge Passau

Tel.: 0800 111 0222

Elterntelefon:

Tel.: 0800 111 0550

Psychosomatische Klinik

Südostbayern-Standort Passau
Graneckerstr.1
94036 Passau
Tel. Beratung: 0851 756-387-75

Nummer gegen Kummer:

Tel.: 116 111

Krisendienste Bayern

für Menschen in psych. Krisen:
Tel.: 0800 655 300
tägl. 9.00-14.00 uhr