

ANGST

Jeder Mensch wird in seinem Leben immer wieder mit Ängsten konfrontiert. Die Angst weist auf eine Bedrohung hin und damit wir sofort handeln können, wird Energie freigesetzt. Bei Angst zeigen wir drei grundlegende Handlungen: Angriff, Flucht oder Einfrieren.

Gerade jetzt in der Zeit der **Corona**-Pandemie wissen wir nicht, wie unsere Zukunft aussieht, wie es weitergeht und deshalb sind wir einer ständigen Aktivierung durch Angst ausgesetzt, wodurch es zur Erschöpfung kommt, was auch zu psychischen Problemen führen kann. Eine Bedrohung bedeutet, dass ein Bedürfnis nicht mehr befriedigt wird und wir Menschen haben viele Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen. Deshalb gilt es herauszufinden, was diese Angst für uns bedeutet. Was kann ich machen, damit es mir besser geht.

1. Sich richtig informieren

Fakenews sind weit verbreitet und verursachen noch mehr Angst und Unsicherheit. Versuche immer zu reflektieren, ob die Informationen überhaupt realistisch sind.

2. Reden hilft

Sprich mit einer vertrauten Person über deine Gefühle. Durch Videochats oder Telefonate kannst du deine sozialen Kontakte pflegen und deine Sorgen teilen. Du wirst sehen, du bist nicht allein!

3. Abschalten können

Suche etwas, das du gern machst und wo du dich entspannen kannst. Das kann beim Buch lesen sein, beim Spazieren gehen, beim Musik hören, beim Kochen oder Backen, ... Sich aktiv zu betätigen hilft sehr stark, Stress und Belastungen abzubauen.

4. Tagesstruktur

Versuche auch in dieser Ausnahmesituation, so weit möglich, in deinem gewohnten Ablauf zu bleiben. Das gibt Sicherheit und Struktur. Stehe zu gewohnten Zeiten auf, erledige zunächst die Aufgaben (Hausaufgaben), um dann Freizeit zu haben. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

5. Positives Denken

Denke daran, dass die Situation vorübergehen wird. Tue alles dafür, dein Erkrankungsrisiko zu vermindern, z.B. durch regelmäßiges Händewaschen und Vermeiden von engem zwischenmenschlichem Kontakt.

Die Corona Pandemie hat nicht nur schlechte Seiten. Mache dir Gedanken darüber, was sich damit alles verbessert (hat).

6. Hilfe holen

Schäme dich nicht, Hilfe zu holen. Wenn du den Eindruck hast, dass du es allein nicht mehr schaffst, suche dir professionelle Hilfe. Es gibt viele Fachstellen an denen man sich wenden kann und die täglich Menschen helfen und neuen Mut geben.

Caritas Telefonseelsorge: Tel. 0471 052 052

Young & Direct: Tel. +39 345 0361628

https://www.dubistnichtallein.it/fileadmin/user_upload/PDF/APS_COV_das_Hilft_DE.pdf