

10 Tipps für Ihr Psychisches Wohlbefinden

„Ich bin sehr besorgt. Kann ich etwas tun, um mich besser zu fühlen?“ – „JA!“

Wir alle durchleben gerade eine unruhige Zeit, deshalb stellen Ihnen nun einige Empfehlungen vor. Diese sollen Ihnen dabei helfen, mit den Unsicherheiten rund um die Pandemie umzugehen. Selbstisolation hilft, dass der Corona-Virus sich nicht weiterverbreiten kann! Psychisches Wohlbefinden unterstützt das Immunsystem!

- **Pflegen Sie soziale Kontakte über soziale Netzwerke.** Haben Sie die Möglichkeit Freunde und Familie über Telefon, Facetime oder Skype zu erreichen, tun Sie das. Reden Sie am besten täglich mit Ihnen vertrauten Personen, das lenkt von Ihrer Angst ab und hilft sich nicht allein zu fühlen.
- **Freizeitgestaltung.** Hören Sie Musik, lesen Sie ein Buch, gehen Sie Kreuzworträtsel an, stricken, nähen, malen, zeichnen Sie usw. Sie haben jetzt die Möglichkeit all das zu tun, das Sie gerne tun, wo Sie sonst oft nicht die Zeit dazu haben.
- **Beschäftigen Sie sich mit Hausarbeit.** Machen Sie eine Liste an Dingen, die Sie tun können. Misten Sie den Schrank aus, ordnen Sie den Raum neu an, räumen Sie den Kleiderschrank auf, kümmern Sie sich um den Garten usw. Der Wohlfühlfaktor, wenn Sie etwas auf Ihrer Liste erreicht haben, ist von unschätzbarem Wert.
- **Achten sie auf eine regelmäßige Tagesstruktur.** Machen Sie sich einen Plan. Z.B: 08:00 Aufstehen, Morgentoilette, Frühstück, 09:00 Aufräumen, 10:00 Post/Zeitung holen, ev. Einkaufen, etc.
- **Ein regelmäßiges Tagesritual hilft ihnen in dieser Zeit einen guten Lebensrhythmus beizubehalten!**
- **Beschränken Sie Ihren Medienkonsum.** Hören oder sehen Sie sich die Nachrichten im Fernsehen, am Telefon oder Laptop nur einmal am Tag an. Alles, was Sie wissen müssen, können Sie beim einmaligen Aufrufen von Medien erfahren.
- **Atmen Sie.** Diese einfache Übung kann wirklich helfen, wenn Sie sich ängstlich fühlen. Sitzen oder stehen Sie in einer entspannten Position. Dann spannen Sie Ihre Muskeln an und entspannen diese wieder. So spüren Sie wieder den Unterschied zwischen einem angespannten und einem entspannten Zustand. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und atmen Sie bis 5 tief ein und langsam bis 10 aus. Tun Sie dies mehrmals, bis Sie das Gefühl haben, dass die Angst so weit nachlässt, dass Sie eine der oben genannten Aktivitäten ausführen können.
- **Essen Sie gut, regelmäßig und gesund, trinken sie viel Wasser! Betätigen Sie sich sportlich oder gehen Sie spazieren.** Auch wenn wir jetzt alle einen sicheren Abstand zueinander einhalten müssen, heißt das nicht, dass Sie sich nicht bewegen können. Gehen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, bei Tageslicht hinaus (auch wenn es bewölkt ist) bzw. suchen Sie sonnige Plätze auf. Haben Sie einen Garten, bewegen Sie sich darin. Benützen Sie Ihr Zimmerfahrrad oder andere Trainingsmöglichkeiten zuhause., jeden Tag.
- **Vergessen sie nicht täglich Ihre Medikamente einzunehmen.** Derzeit gibt es keinen Grund ihre Herzmedikamente ohne ärztliche Anweisung abzusetzen.
- **Wenn sie Beschwerden haben nehmen Sie – telefonisch – Kontakt mit ihrer Ärztin/mit ihrem Arzt auf.** Manches wird sich klären lassen oder sie werden gebeten in die Ordination zu kommen. Es geht um Prävention von Herz-Kreislauf-Ereignissen auch in der Corona-Situation!

Quelle: <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/what-heart-patients-should-know-about-the-coronavirus-covid-19>