



Bewegung an der frischen Luft tut allen gut.

Psychisch gesund durch die Krise

Mehr denn je ist in Zeiten wie der Corona-Pandemie bedeutend, nicht nur das Immunsystem zu stärken, sondern auch die psychische Widerstandsfähigkeit. Gemeinsam sollte auf das eigene, sowie auf das psychische Wohlbefinden der Mitmenschen geachtet werden.

Sich gesund schlafen

Guter Schlaf ist essentiell. Die Schlafdauer sollte bei Erwachsenen zwischen sieben und neun Stunden liegen. Im Schlaf werden wichtige Leistungen des Immunsystems angekurbelt. Auch Erlebnisse und Belastungen des Tages werden im Schlaf psychisch verarbeitet. Leidet man unter Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten sollte man nicht zu lange warten, um sich Unterstützung zu holen.

Bewegung im Freien

Man sollte täglich an die frische Luft gehen. Bereits nach 30 Minuten kann im Blut eine erhöhte Aktivität des Immunsystems nachgewiesen werden. Auch gegen depressive Verstimmungen und Stress wirkt Bewegung an der frischen Luft Wunder.

Entspannung suchen

Das eigene Wohlbefinden stärkt man, indem man für sich selbst entspannen-

de Dinge tut. Das kann ein Spaziergang sein, ein ruhiges Bad, Musik, Meditation etc. Was auch immer gut tut, sollte man so regelmäßig wie möglich tun.

In Kontakt bleiben

Regelmäßig telefonieren oder sich mit anderen Menschen treffen, aktuell zum Beispiel über diverse Programme oder Apps zum Videochatten, ist wichtig. Man sollte ehrlich über die eigenen Gedanken, Sorgen, aber auch über freudvolle, humorvolle und schöne Ereignisse, die man erlebt, sprechen.

Humor

Humor wirkt gegen Ängste und Sorgen. Lachen aktiviert Regionen und Prozesse im Gehirn, die zu Entspannung und mehr Zuversicht verhelfen. Kinder und Jugendliche haben dazu häufig die besten Ideen. Etwa sich täglich mit den SchulkollegInnen per WhatsApp treffen und sich einen Witz erzählen.

Alkohol und Nikotin

Es kann sein, dass viele derzeit bei sich oder anderen beobachten, vermehrt Alkohol, Nikotin usw. zu konsumieren. Möglicherweise ist dies ein unbewusster Versuch, unangenehme Gefühle wie Angst, Verunsicherung, Einsamkeit oder Traurigkeit zu unterdrücken. Längerfristig gefährdet man damit jedoch die

Gesundheit und riskiert eine Sucht. Wenn man sich Sorgen um das eigene Konsumverhalten macht, sollte man darüber sprechen.

Helfen und Hilfe annehmen

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der positiven Psychologie weisen darauf hin, dass anderen zu helfen das ist, was die meisten Menschen nachhaltig am glücklichsten stimmt. Beim Helfen haben beide etwas davon – die Person, der geholfen wird und der/die Helfende selbst. Die ältere Nachbarin, die derzeit nicht einkaufen gehen möchte, weil sie Angst vor Corona hat und froh ist, wenn man für sie einen Einkauf erledigt. Die junge Mama, die nebenbei im Homeoffice arbeiten soll und froh ist, wenn jemand kurz mit den Kindern spazieren gehen kann. Helfen und Hilfe annehmen, gemeinsam ist man stärker!

Flora Papanthimou

Weitere Informationen :

Elternbildung Tirol

Anichstraße 40
6020 Innsbruck
www.elternbildung-tirol.at
Tel. +43 650 56 41 580