

Psychische Hygiene ist so wichtig wie Händewaschen

Ab 1. Mai gibt es erste Lockerung der Regeln im öffentlichen Raum seit den Bewegungseinschränkungen von Mitte März. Wie stehen Sie dazu? Einem Teil der Bevölkerung steht die Freude ins Gesicht geschrieben, andere wiederum sind ängstlich ob einer möglichen 2. COVID-19- Welle.

Was tun?

- 1) **Seien Sie hoffnungsvoll:** wir alle brauchen positive Gefühle, denn diese geben uns Energie und Kraft. Sie können durch angenehme Aktivitäten hervorgerufen werden: Spielen mit Kindern, nette Gespräche, gutes Essen, sportliche Aktivitäten.
- 2) **Gefühle der Verunsicherung akzeptieren:** die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ betrifft die Menschen weltweit und ist in dieser Situation vollkommen normal. In erster Linie ist es wichtig, die Umstände anzunehmen und zu akzeptieren wie sie sind. Erst dann kann innerlich eine konstruktive Verarbeitung und ein „Weitergehen und -kommen“ stattfinden.
- 3) **Symptome?** Schlafstörungen, Ängste, Konflikte, Unzufriedenheiten usw. sind Reaktionen auf eine ungewöhnliche Situation. Das Coronavirus hinterlässt seine Spuren bei allen mehr oder weniger.
- 4) **Wann ist es Zeit Hilfe zu suchen?** Wenn die Sorgen Überhand nehmen oder man das Gefühl hat, es ziehe einem den Boden unter den Füßen weg. Ebenso bei ausgeprägten Schlafstörungen, Panikreaktionen, starker Gereiztheit und Gefühlen von Ausweglosigkeit.
- 5) **Wohin wenden?** Es gibt viele Beratungshotlines und -stellen, die sich derzeit professionell um Menschen in dieser Krise kümmern. **Bei KOKON- beratung+bildung für frauen sind ab sofort auch wieder persönliche kostenlose Beratungen im Pongau und Pinzgau möglich, aber natürlich sind wir auch weiterhin für telefonische und Online-Beratungen erreichbar. Terminvereinbarungen unter 0664/6554223 oder beratung@kokon-frauen.com.**
- 6) **Wunsch nach Austausch?** Wir bieten seit Beginn der COVID-19-Krise **jeden Mittwoch um 17 Uhr einen Chatroom für Frauen an**, indem ein reger Austausch angeboten wird. Es tut gut, in diesem geschützten Rahmen zu diskutieren, seine Gedanken zu äußern und zu hören, wie es anderen in dieser herausfordernden Zeit geht.

Gerade jetzt ist es wichtig inne zu halten, Mitgefühl für andere, aber vor allem für sich selbst zu haben, und zu spüren, was frau gerade braucht. Entlastende Gespräche sind ein wichtiger Schritt zur eigenen psychischen Hygiene.