WAS KANN ZU MENTALER GESUNDHEIT UND ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

LIFTING LOUNGE
exclusively for crane people

ÜBERLEG DIR, WIE DU MIT ANDEREN IN KONTAKT BLEIBEN KANNST

Die Beziehungspflege mit den Menschen, denen du vertraust, ist für dein mentales Wohlbefinden sehr wichtig. Denk deshalb darüber nach, wie du mit Freunden und mit der Familie per Telefon, Videoanruf oder über die sozialen Medien in Kontakt bleiben kannst, anstatt sie persönlich zu treffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es Menschen sind, die du normalerweise sehr oft siehst, oder alte Freunde, die du nach langer Zeit wieder einmal anrufen möchtest.

HELFE UND UNTERSTÜTZE ANDERE

Denk darüber nach, wie du Menschen in deiner Umgebung unterstützen könntest – Hilfe könnte für sie wirklich wichtig sein, und du fühlst dich dadurch ebenfalls besser. Könntest du dich bei einem Freund oder Familienmitglied in der Nähe melden? Gibt es an deinem Wohnort Gruppen, denen du dich anschließen könntest, um Menschen in der Umgebung zu unterstützen? Dabei immer daran denken: Es ist wichtig, dass du die Regeln zum Umgang mit dem Coronavirus bzw. mit COVID-19 einhältst, um dich und andere nicht zu gefährden. Und versuch, die Bedenken, Sorgen und Verhaltensweisen der anderen Menschen zu akzeptieren.

SPRICH ÜBER DEINE SORGEN

Dass man sich in der aktuellen Lage Sorgen macht, beunruhigt ist oder sich hilflos fühlt, ist ganz normal. Vergiss nicht, dass dies für alle eine schwierige Zeit ist, und wenn du deine Gefühle und die Art und Weise, wie du mit der Situation umgehst, mit der Familie und mit Freunden teilst, kann dies auch ihnen helfen. Und wenn dir nicht so danach ist, gibt es sicher andere Personen, mit denen du Kontakt aufnehmen kannst, oder Online-Gruppen, mit denen du dich verbinden kannst.

WAS KANN ZU MENTALER GESUNDHEIT UND ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

LIFTING LOUNGE
exclusively for crane people

ACHTE AUF DEIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Deine physische Gesundheit hat großen Einfluss darauf, wie du dich emotional und mental fühlst. In Zeiten wie diesen fällt man leicht in ungesunde Verhaltensmuster, die wiederum dazu führen können, dass man sich schlechter fühlt. Versuch deshalb, dich gesund und ausgewogen zu ernähren, ausreichend Wasser zu trinken und, sofern möglich, in der Wohnung oder im Freien einmal am Tag Sport zu treiben. Vermeide Rauchen, Alkohol und Drogen. Wenn du die Möglichkeit hast, nach draußen zu gehen, dreh eine Runde, wenn du zuhause bist, gibt es vielleicht etwas im Garten oder ums Haus zu tun.

ACHTE DARAUF, AUSREICHEND ZU SCHLAFEN

Oft schläft man aus Angst und Sorgen schlecht. Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist jedoch entscheidend dafür, wie gut du dich mental und körperlich fühlst. Versuch deshalb, genug erholsamen Schlaf zu bekommen. Dazu solltest du einen festen Schlafrhythmus sowie eine gute Schlafhygiene einhalten, d. h. kein Fernsehen vor dem Einschlafen, den Koffeinkonsum einschränken und eine Umgebung einrichten, die Ruhe ausstrahlt.

VERSUCH, DIE SCHWIERIGEN GEFÜHLSLAGEN ZU MEISTERN

Für viele Menschen sind die Nachrichten über COVID-19 beunruhigend. Bei einigen stellt sich dabei eine so starke Angst ein, dass sie zum Problem wird. Versuch deshalb, dich auf die Dinge zu konzentrieren, die du kontrollieren kannst, z. B., aus welchen Quellen du Informationen beziehst und welche Schritte du unternehmen kannst, um dich besser gewappnet zu fühlen. Wenn du feststellst, dass es aktuell einige Aspekte gibt, die sich deiner Kontrolle entziehen, ist dies in Ordnung. Doch das ständige Nachgrübeln ist nicht hilfreich, es kann zu großen Ängsten führen und dir das Gefühl geben, von der Lage erdrückt zu werden.

WAS KANN ZU MENTALER GESUNDHEIT UND ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

LIFTING LOUNGE
exclusively for crane people

BEGRENZE MEDIENKONSUM UND DIE INFORMATIONSAUFNAHME

Nachrichten rund um die Uhr und ständige Social-Media-Updates können deine Sorgen verstärken. Begrenz deshalb die Zeit, in der du Berichte über die Krise liest, anschaust oder anhörst, wenn du spürst, dass es dich belastet. Es könnte in diesem Zusammenhang helfen, nur zu bestimmten, vorher festgelegten Zeiten Nachrichten zu schauen, oder sich pro Tag nur ein- oder zweimal über die Lage zu informieren.

SUCH NACH DEN FAKTEN

Beschaff dir qualitativ hochwertige Informationen, die dir helfen, dein eigenes Infektionsrisiko mit dem Coronavirus (COVID-19) und dasjenige anderer Menschen sorgfältig zu bestimmen, sodass du auf dieser Grundlage vernünftige Vorsichtsmaßnahmen ergreifen kannst. Such nach glaubwürdigen Quellen, denen du vertrauen kannst, und prüfe Informationen, die du aus Newsfeeds, sozialen Medien oder von anderen Menschen beziehst, auf ihre Vertrauenswürdigkeit und darauf, ob sie den Tatsachen entsprechen. Denk an die negativen Auswirkungen, die möglicherweise unzutreffende Informationen auch auf andere haben könnten. Teile Informationen erst dann, wenn du sie mit Hilfe glaubwürdiger Quellen überprüft hast.

MACH DIR GEDANKEN ÜBER DEINE TÄGLICHE ROUTINE

Unser aller Leben ändert sich für eine Weile. Ob du zuhause bleibst oder Social Distancing praktizierst – deine normalen Tagesabläufe werden in einem gewissen Ausmaß gestört oder sogar unterbrochen. Denk deshalb darüber nach, was du anpassen und wie du positive neue Routinen entwickeln kannst. Versuch, dich mit Nützlichem (Saubermachen, Kochen oder Sport) oder Sinnvollem (Lesen, einen Freund anrufen) zu beschäftigen. Vielleicht hilft es dir auch, einen Tages- oder Wochenplan zu erstellen.

WAS KANN ZU MENTALER GESUNDHEIT UND ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

LIFTING LOUNGE
exclusively for crane people

MACH DINGE, DIE DIR SPASS MACHEN

Wenn du dich verängstigt, einsam oder deprimiert fühlst, könntest du dich den Dingen widmen, zu denen du ansonsten kaum oder gar nicht kommst. Beschäftige dich intensiv mit deinem Hobby, lerne etwas Neues oder ruhe dich einfach zuhause aus. Dies sollte trübe Gedanken oder Gefühle vertreiben und deine Stimmung aufhellen. Wenn du die Dinge, die dir normalerweise Spaß machen, nicht ausüben kannst, weil du zuhause bleiben musst, überleg dir, ob und wie du sie an die Situation anpassen könntest. Falls das nicht möglich ist, probier etwas total Neues aus. Im Netz gibt es zahllose kostenlose Tutorials und Kurse, und viele Menschen stellen dort originelle Lösungen vor, wie z. B. Online-Pubquiz und gestreamte Live-Konzerte.

SETZ DIR ZIELE

Ziele bestimmen und sie erreichen gibt dir das Gefühl, kontrollierten und zweckgerichtet zu handeln. Stell dir Dinge zusammen, die du machen willst oder musst, und die du auch zuhause umsetzen kannst, etwa einen Film anschauen, ein Buch lesen oder online etwas Neues lernen.

BLEIB GEISTIG AKTIV

Lese, schreibe, mach wieder einmal ein Spiel, lös Kreuzworträtsel oder Sudokus, puzzle, male oder zeichne. Such dir etwas, das für dich funktioniert.

NIMM DIR ZEIT, UM DICH AUSZURUHEN UND AUF DIE GEGENWART ZU KONZENTRIEREN

Dies hilft dir, schwierige Gefühlslagen und Zukunftsängste zu überwinden und dein Wohlbefinden zu steigern. Entspannungstechniken können einigen Menschen ebenfalls helfen, mit ihren Ängsten zurechtzukommen.

WAS KANN ZU MENTALER GESUNDHEIT UND ZUM WOHLBEFINDEN BEITRAGEN?

LIFTING LOUNGE
exclusively for crane people

WENN DU KANNST, GEHE EINMAL TÄGLICH NACH DRAUSSEN, ODER HOL DIE NATUR ZU DIR IN DIE WOHNUNG

Wenn du Zeit im Grünen verbringst, kann sich dies sowohl auf dein mentales als auch auf dein körperliches Wohlbefinden positiv auswirken. Wenn du nicht die Möglichkeit hast, nach draußen zu gehen, kannst du versuchen, diesen positiven Einfluss dadurch zu erzielen, dass du die Fenster öffnest und frische Luft in die Wohnung lässt. Du kannst dich auch vors Fenster setzen und von dort aus, sofern vorhanden, die Aussicht und das Sonnenlicht genießen. Falls möglich, kannst du dich auch eine Zeit lang im Garten aufhalten.

Hoffentlich helfen diese Tipps, dass du gesund bleibst. Denk immer daran, die Verhaltensregeln und Empfehlungen einzuhalten, die die öffentlichen Stellen deines Landes für die Pandemie veröffentlicht haben.