

Was uns helfen kann, psychisch gut durch die Coronazeit zu kommen

In der aktuellen Lage, mit dem alles dominierenden Corona-Virus, kann man sich leicht vorstellen, dass unsere psychische Verfassung darunter leiden kann. Soziale Kontakte, für viele auch die gewohnte Tagesstruktur, brechen weg. Einige sind von Existenzängsten oder Ängsten zu erkranken, betroffen. Wir müssen uns immer wieder auf neue Umstände einstellen, die wir uns nicht aussuchen können. All das verlangt der Psyche einiges ab. Der Winterblues macht es für manchen auch nicht einfacher.

Aber es gibt auch Erkenntnisse darüber, welche Faktoren helfen können, besser durch diese Zeit zu kommen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Akzeptanz, also dass man die Situation so nimmt wie sie ist, auch seine Ängste. Und wer einen Weg findet, der Situation auch etwas Gutes abzugewinnen, etwa, dass man weniger Termine hat, endlich mehr Zeit für die Kinder oder auch für geliebte Tätigkeiten und Interessen hat, kommt besser durch diese Zeit.

Es gibt Vieles was man tun kann, um die psychischen Widerstandskraft, unsere Resilienz, zu stärken.

Der dafür gerade so wichtige Bereich der sozialen Unterstützung ist durch die Kontaktbeschränkungen natürlich extrem eingeschränkt. Umso wichtiger, gute Gespräche per Telefon, Skype oder Zoom oder vielleicht bei gemeinsamen Spaziergängen, zu führen. Überhaupt ist Bewegung, möglichst in der Natur, das beste Mittel um sich besser zu fühlen.

Alles was hilft, Anspannung abzubauen, stärkt unser psychisches Immunsystem. Sehr effektiv können hier Atemübungen sein. Einige Minuten reichen schon.

*Bequem hinsetzen oder legen. Einen Moment auf die Atmung achten. Wahrnehmen, wie sich der Brustkorb beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt. Die Aufmerksamkeit darauf richten, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und wieder senkt. Gedanken, die Sie ablenken, einfach nur kurz zur Kenntnis nehmen und wieder zum Beobachten des Atmens zurückkehren.*

Wenn Sie den Eindruck haben, dass das alles nichts hilft, melden Sie sich gerne bei uns - natürlich nach wie vor auch mit allen anderen Themen, bei denen Sie sich Unterstützung wünschen. Beratungen können auf Wunsch auch telefonisch oder videobasiert durchgeführt werden.

**Anmeldung bitte telefonisch unter 02391/954025**

Diakonisches Werk Lüdenscheid-Plettenberg

Psychologische Beratungsstelle

Bahnhofstr. 25

58840 Plettenberg