

Hinweise der WHO zum Umgang mit Stress während der Corona Krise¹

Übersetzung²:

Es ist normal, sich traurig, gestresst, verwirrt, ängstlich oder wütend während der Krise zu fühlen. Es kann helfen, mit Menschen zu sprechen, denen man vertraut. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Familie.

Wenn Sie zu Hause bleiben müssen, erhalten Sie einen gesunden Lebensstil aufrecht- einschließlich einer gesunden Ernährung, Schlaf, körperlicher Betätigung und sozialer Kontakte mit der Familie zu Hause sowie mit Freunden per E-Mail und per Telefon.

Benutzen Sie nicht das Rauchen, Alkohol oder andere Drogen, um mit Ihren Emotionen umzugehen. Falls Sie sich überfordert fühlen, sprechen Sie mit einem Berater oder Arzt. Informieren Sie sich, wohin sie sich wenden können, um ihre psychische und physische Gesundheit zu erhalten.

Informieren Sie sich aus seriösen Quellen, die Ihnen helfen können, Ihr persönliches Risiko abzuschätzen; auf diese Weise können Sie sinnvolle Vorkehrungen treffen. Solche Quellen können die Seiten der WHO oder nationaler Gesundheitsbehörden wie das RKI sein.

Wenn Sie die Medienberichterstattung über die Krise beunruhigt, begrenzen Sie die Zeit, die Sie und Ihre Familie damit verbringen.

¹ WHO, zit. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2, abgerufen am 24.3.2020

² Die Übersetzung wurde teilweise auf den deutschen Kontext angepasst. Zur Klarstellung ist die englische Originalversion beigelegt.

Konzentrieren Sie sich auf die Fähigkeiten, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, Schwierigkeiten und die damit einhergehenden Emotionen zu bewältigen.

Englischer Originaltext³:

It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. Talking to people you trust can help. Contact your friends and family.

If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle - including proper diet, sleep, exercise and social contacts with loved ones at home and by email and phone with other family and friends.

Don't use smoking, alcohol or other drugs to deal with your emotions. If you feel overwhelmed, talk to a health worker or counsellor. Have a plan, where to go to and how to seek help for physical and mental health needs if required.

Get the facts. Gather information that will help you accurately determine your risk so that you can take reasonable precautions. Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.

Limit worry and agitation by lessening the time you and your family spend watching or listening to media coverage that you perceive as upsetting.

Draw on skills you have used in the past that have helped you to manage previous life's adversities and use those skills to help you manage your emotions during the challenging time of this outbreak.

³ WHO, zit: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2, abgerufen am 24.3.2020