

CORONA - AUF SICH ACHTEN IN DER KRISE



ZIPP-MED

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE
PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

Die 6 wichtigsten psychologischen Empfehlungen während Isolation und Quarantäne

Nicht jeder Mensch, der das Coronavirus hat, verspürt Krankheitssymptome. Es ist deshalb in Ihrem und im Sinne der Allgemeinheit, möglichst auf die Nähe zu anderen Menschen zu verzichten. Diese Isolation bringt Probleme aber auch Chancen mit sich. Gerne möchten wir 6 allgemeine, wissenschaftlich gestützte Empfehlungen¹ aussprechen:

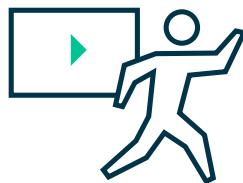
1



Tagesstruktur

Struktur hilft gegen Stress und erzeugt Sicherheit. Rituale, wie morgens Umziehen, Essens-, Schlafens- und Aufstehzeiten beibehalten.

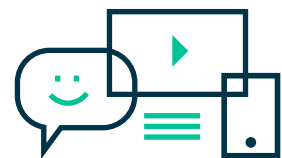
2



Bewegung

Bewegung hilft Körper und Psyche. Videos im Internet nutzen, um Sport auch auf engem Raum auszuüben.

3



Kontakte

Austausch mit Familie und Freunden gibt Halt. Am Telefon und in Videochats erfreuliche Nachrichten und Gefühle besprechen.

4



Medienkonsum

Information ist wichtig, kann aber auch Niedergeschlagenheit fördern. Dauerhaften Medienkonsum vermeiden.

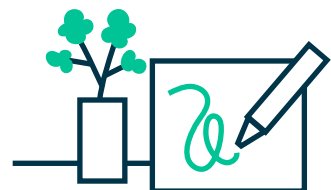
5



Entspannungsübungen

Entspannung ist das Gegenteil von Angst. Im Internet finden sich Entspannungsübungen, um Ängste zu reduzieren.

6



Aktivität

Sich beschäftigen statt zu grübeln ist hilfreich, um Stress zu reduzieren. Das tun, was Freude bereitet.



Die jetzige Situation ist ein Ausnahmezustand.
Bereits jetzt für die Zeit nach Corona planen und sich darauf freuen.

WWW.ZIPP-MED.CH

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE
PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

¹Basierend auf www.boep.or.at