

COVID-19 (Coronavirus)

Tipps für die psychische Gesundheit während einer Quarantäne

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stresssituationen, und der Ausbruch der Coronavirus-Krankheit 2019, oder COVID-19, kann Gefühle verursachen, die von Bedenken oder Sorgen bis zu Angst oder Wut und vielen anderen Reaktionen reichen.

Wenn Sie und Ihr Haushalt unter Quarantäne stehen – ob Selbstquarantäne oder nicht – können Sie eine Reihe von Emotionen spüren, einschließlich Angst, Einsamkeit, Langweile oder Frust. Es ist wichtig, Ihre Gefühle während dieser Zeit zu verstehen und auf Ihre psychische Gesundheit zu achten.

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, sich um Ihre psychische Gesundheit während dieser Zeit zu kümmern.

1. **Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich zu entspannen.** Finden Sie Dinge, die Ihnen helfen, Stress zu bewältigen. Versuchen Sie es mit tiefer Atmung, Strecken oder Meditation. Es gibt auch Apps, die Ihnen helfen können, mit Stress umzugehen.
2. **Legen Sie Grenzen fest.** Es ist zwar wichtig, aktuelle, zuverlässige Informationen zu haben, aber Sie sollten die Aussetzung an die allgegenwärtige Berichterstattung in den Medien begrenzen.
3. **Erstellen Sie regelmäßige Routinen.** Planen Sie beispielsweise eine regelmäßige Routine für körperliche Aktivität, für die Kommunikation und Aufrechterhaltung der Verbindung mit anderen und die Fortführung der täglichen Gewohnheiten.
4. **Erstellen Sie eine Liste.** Erstellen Sie eine Liste von Kontaktnummern, u. a. von Freunden, Familienangehörigen, Nachbarn, Ärzten sowie Therapeuten und Beratern oder sonstigen kommunalen Einrichtungen. Bewahren Sie diese irgendwo in Ihrem Haus an einer leicht zugänglichen Stelle zugriffsbereit auf, zum Beispiel an Ihrem Kühlschrank.
5. **Überprüfen Sie Ihre Medikamente.** Stellen Sie sicher, dass Sie alle verschreibungspflichtigen und/oder rezeptfreien Medikamente haben, die Sie benötigen. Nehmen Sie Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente wie empfohlen. Es wird empfohlen, mindestens einen zweiwöchigen Vorrat zur Hand zu haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um zu erfahren, wie Sie das erhalten können, was Sie brauchen.
6. **Legen Sie fest, wie Sie in Verbindung bleiben werden.** Legen Sie fest, wie Sie mit Freunden und Familie über verfügbare Methoden kommunizieren – SMS, Telefonanrufe, Über-das-Internet oder sogar auf dem Postweg. Ziehen Sie die Verwendung der FaceTime-App in Betracht, mit der Sie via Videochat mit anderen kommunizieren können.

7. **Halten Sie gesunde Gewohnheiten aufrecht.** Ihre körperliche Gesundheit ist ein wichtiger Teil Ihrer psychischen Gesundheit, nicht nur während einer Quarantäne, sondern immer. Vermeiden Sie Tabak, Alkohol oder andere Drogen, um Stress zu bewältigen. Sorgen Sie für ausreichende Ruhe und körperliche Aktivität.
8. **Achten Sie auf Stress.** Eine Quarantäne kann zusätzliche Belastungen verursachen. Beispielsweise kann es zu finanziellen Belastungen kommen, wenn Sie nicht arbeiten können. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber, warum Ihnen die Arbeit fehlt.

Quellen:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar und es können Deckungsausschlüsse und gelten.