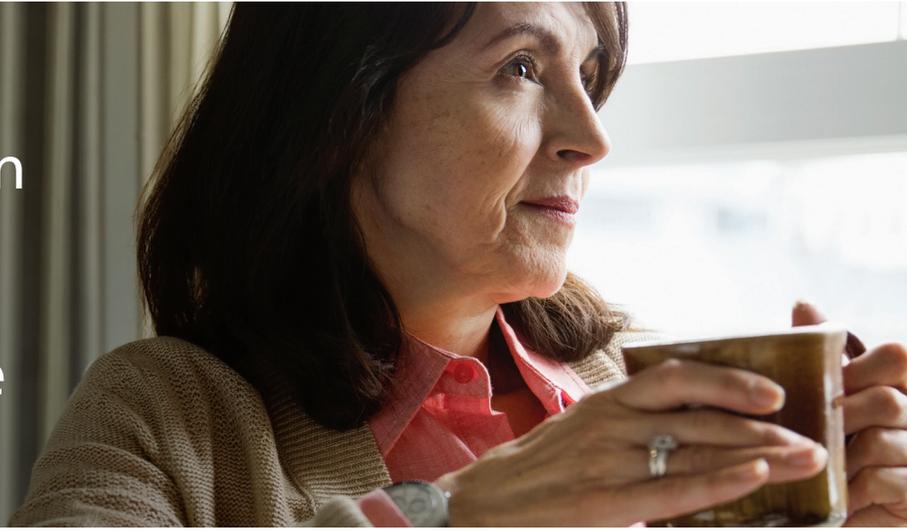


Auf Achtsamkeit basierende Verfahren für den Umgang mit der Angst vor dem Coronavirus Zuhause und am Arbeitsplatz



Was ist das Coronavirus?

Von all den Ereignissen, die bisher im neuen Jahr geschehen sind, gibt es ein Wort, das in den Medien beständig vertreten war und nun im Mittelpunkt vieler täglicher Berichterstattungen steht - das Coronavirus, auch bekannt als COVID-19. Coronaviren gehören zu einer großen Familie von Viren, die von einer gewöhnlichen Erkältung bis hin zu schweren Erkrankungen reichen können. Doch gerade dieses Virus hat große Aufmerksamkeit erregt, da es sich um ein neuartiges Virus handelt, d.h. um einen neuen Stamm der Coronavirus-Familie.

Die ständigen Warnungen und Ankündigungen über das Coronavirus können Angst auslösen und viele Fragen aufwerfen - z. B. die Frage, ob man wirklich Angst vor dem Virus haben sollte? Was sollte ich zur Vorbereitung tun? Wie wird sich dies auf mein Geschäft auswirken? Ob Sie sich selbst und Ihre Familie vorbereiten oder ein Arbeitgeber sind, der sich fragt, wie er seine Teams vorbereiten soll - es gibt mehrere Ansätze für den Umgang mit diesen Ängsten.

Achtsamkeit kann Ihnen helfen, sich in der überwältigenden Menge an Informationen über die aktuelle Coronavirus-Situation zurechtzufinden: Machen Sie sich mit den Fakten vertraut, erfahren Sie, wie das Gehirn in solchen Situationen arbeitet, lernen Sie sich ruhig und rational vorzubereiten, und achten Sie darauf, wie Sie die Informationen verarbeiten, um bewusstes Handeln zu lenken.

Sollten wir uns vor dem Coronavirus fürchten?

Seit die Verbreitung des Coronavirus zum ersten Mal am 31. Dezember 2019 aus Wuhan, China, gemeldet wurde, haben wir beobachtet, wie das Virus die Grenzen mehrerer Länder überschritten hat. Da die Zahl der infizierten Länder weiter steigt, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor kurzem ihre Risikobewertung des neuen Coronavirus-Stamms auf „sehr hoch“ angehoben, was bei vielen Menschen eine verstärkte Angst vor dem Virus zur Folge hatte.

Der Weltgesundheitsorganisation zufolge sind die häufigsten Symptome Fieber, Müdigkeit und trockener Husten. Manche Menschen können andere Symptome aufweisen, während sich andere Personen anstecken, jedoch keinerlei Symptome entwickeln. Die meisten Menschen (ca. 80 %) genesen auch ohne besondere Behandlung von der Krankheit. Wenn in Ihrem Wohn- oder Arbeitsumfeld Symptome auftauchen, kann es vorteilhaft und beruhigend sein zu wissen, wann man den Arzt rufen muss und wie man die Ausbreitung der Krankheit verhindern kann. Personen mit Fieber, Husten und Atembeschwerden sollten ihren Arzt, ein Behandlungszentrum (Urgent Care Clinic) oder den Notdienst anrufen und medizinische Beratung einholen. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob Sie in die Praxis kommen müssen. Wenn Sie sich krank fühlen und nur leichte Symptome verspüren, sollten Sie sich selbst isolieren, d. h. zu Hause bleiben und den Kontakt zu anderen Personen Ihres Haushalts vermeiden, bis Sie wieder genesen sind.

Wie Ihr Gehirn das Coronavirus sieht

So hilfreich die „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ Ihres Gehirns sein kann, um Sie vor potenziell gefährlichen Situationen zu schützen, kann sie auch bei Ereignissen wie der weltweiten Verbreitung des Coronavirus ängstliche Gedanken schüren.

Warum fixiert sich Ihr Gehirn also auf die Gefahren des Coronavirus, wenn die reguläre Grippezeit so viel mehr Menschen betroffen hat? Die Grippe ist bekannt; wir alle lernen sie schon früh im Leben kennen, so dass wir wissen, was sie ist und wie wir als Erwachsene damit umgehen können. Neue Viren wie COVID-19 können viel mehr Ängste erwecken als ein bereits vorhandenes Virus. Diese Ungewissheit kann es Ihrem Gehirn leicht machen, sich an ängstliche Gedanken zu klammern und an diesen festzuhalten.

Es ist zwar gut, sich dessen bewusst zu sein, was vor sich geht. Aber wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um sich Ihren ängstlichen Gedanken und Gefühlen zu stellen, können Sie herausfinden, ob diese auf Tatsachen beruhen oder eine Stressreaktion auf die Ungewissheit der Situation sind.

Wenn Sie den Unterschied zwischen den beiden Situationen verstehen, können Sie Ihren inneren Frieden bewahren, indem Sie mehr Informationen sammeln.

Moderieren Sie Ihre Medienberichterstattung über das Virus

Die meisten von uns haben den größten Teil des Tages mindestens einen Bildschirm vor sich und als Reaktion darauf fallen sie leicht in eine von zwei Gruppen: die Gruppe von Leuten, die jede verfügbare Medienquelle über das Coronavirus verfolgen und lesen, oder die Gruppe von Leuten, die das Thema ganz vermeiden, um sich auf „schönere“ Dinge des Lebens zu konzentrieren. Beide Reaktionen sind gerechtfertigt, wenn sich ein neues Virus ausbreitet. Aber es gibt auch eine Möglichkeit, mit etwas Achtsamkeit einen ruhigeren Mittelweg zu finden.

Es ist wichtig, Informationen und Updates über das Coronavirus zu erhalten. Aber sich auf eine sensationelle Medienberichterstattung einzustellen, die Angst und Panik auslösen kann, ist für die Erhaltung Ihres persönlichen oder beruflichen Umfelds kontraproduktiv. Das Setzen persönlicher Grenzen und die Beschränkung Ihrer Medien-Updates auf faktenbasierte, regelmäßig aktualisierte behördliche Websites kann Ihnen helfen, informiert zu bleiben, ohne Angst oder Besorgnis aufkommen zu lassen. Zu diesen offiziellen Informationsquellen gehören:

- **Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)**
- **Den Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

Tipps für die Erstellung eines Plans

Eine wichtige Komponente von Achtsamkeit ist es, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, aber zu entscheiden, wie man darauf reagieren wird. Das gleiche Prinzip kann auf die aktuelle Situation angewendet werden. Sie können zwar nicht ändern, dass sich das Coronavirus ausgebreitet hat, aber Sie können entscheiden, wie Sie darauf reagieren möchten. Und wenn Sie für Zuhause und für den Arbeitsplatz einen Plan erstellen, können Sie mit Zuversicht und Vernunft reagieren.

Planung für Zuhause

- Stocken Sie Ihren Bestand an Medikamenten und Lebensmitteln auf, damit Sie weniger Zeit in öffentlichen Räumlichkeiten verbringen müssen.
- Halten Sie sich an die neuesten Empfehlungen der Behörden, wenn sich bei Familienmitgliedern Symptome zeigen.
- Offene und ehrliche Gespräche, in denen Ihre Gefühle und die Gefühle Ihrer Familie bestätigt und angesprochen werden, können auch zu mehr Ruhe und Frieden beitragen.

Quellen:

Weltgesundheitsorganisation, www.who.int
Zentren für Krankheitsbekämpfung und -prävention, www.cdc.gov

Verfasst von Becky Greiner.  eMindful

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 201574-032020 OHC



Planung für den Arbeitsplatz

- Durch die Planung von Fernarbeit und die Aufforderung zur Nutzung verfügbarer Krankheitstage können Unternehmen ihre Teams unterstützen.
- Arbeitgeber können auch durch die Bereitstellung sicherer Räume für offene, unvoreingenommene Gespräche über COVID-19 zum Wohlbefinden der Mitarbeiter beitragen.
- Wenn Sie husten oder niesen, bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase mit einem Papiertaschentuch oder einer Serviette anstatt mit Ihrer Hand.
- Verwenden Sie Alkoholtupfer, um Ihren Arbeitsbereich, Ihr Telefon und andere Geräte, die Sie berühren, abzuwischen.
- Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit den Händen.

Blieben Sie ruhig (und achtsam)

Es ist schwierig, die Augen vor den dringenden Nachrichten und den panischen Reaktionen auf das Coronavirus auf der ganzen Welt zu verschließen. Aber eine bewusste Annäherung an die Situation kann Ihnen, Ihrer Familie und Ihrem Arbeitsplatz helfen, mit der Situation umzugehen und ruhig und rational zu planen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen auf Ihre Gedanken und Gefühle zur Lage und prüfen Sie, ob Ihr Sinn aufgrund der ängstlichen Gedanken wegen dem neuen Virusstamm „am liebsten den Kopf in den Sand stecken möchte“.

Aber anstatt sich vor dem Coronavirus zu fürchten, sollten Sie sich ein Verständnis der Symptome verschaffen und beurteilen können, ob jemand in Ihrem Kontaktkreis Symptome aufweist, und einen Plan für den Arbeitsplatz und für Zuhause erstellen, damit Sie gut vorbereitet sind. Die CDC, die WHO und andere behördliche Websites, die das Thema nicht zur Sensation machen, sind die besten Quellen für eine wahre, nicht sensationalisierte Darstellung der Fakten über den aktuellen Stand des Coronavirus. Diese Sites haben auch die neuesten Anweisungen für die besten Verfahren, mit denen Sie sich selbst und alle Personen in Ihrem Umkreis während dieser einzigartigen Grippe- und Krankheitszeit schützen können.