

# Psychohygiene während Corona & im Lockdown

## So können wir uns seelisch gut schützen:

- Akzeptieren was man nicht ändern kann
- Normalität und Routine schaffen (aufstehen in der Früh, geregelte Tagesstruktur wie an einem ganz normalen Arbeits- oder Unitag durch das Planen seiner Tätigkeiten)
- Dosieren von Nachrichten statt ständiger Informationsflut und rotierender Gedanken
- Sich bewusst Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten schaffen (Sport, Spaziergänge, in die Badewanne legen, seinen Hobbies nachgehen, neue Dinge ausprobieren, Orte finden, wo man sich in den eigenen vier Wänden oder auch im Freien zurückziehen kann)
- Pflege von Kontakten und Nähe zu wichtigen Bezugspersonen durch kreative (technische) Lösungen
- Gut auf sich und die eigenen Bedürfnisse achten
- Anderen helfen/andere unterstützen (Einkauf, Unterstützung)
- Sich bei Überforderung Hilfe und Unterstützung holen (Hotlines oder Hilfe)

## Was kann man tun, wenn sich Ängste oder Panik breit machen?

*„Welches ist der widerstandsfähigste Parasit? Ein Bakterium? Ein Virus? Ein Darmwurm? Ein Gedanke, resistent und hochansteckend.“  
(Leonardo DiCaprio als Dominick „Dom“ Cobb im Science-Fiction-Film „Inception“)*

### • Angst ist ansteckend!

Aktuell berichten die Medien sehr vielseitig und regelmäßig über Covid-19. In der Regel wissen wir sehr genau was vernünftig ist und was wir lieber sein lassen sollten. Jedoch ob wir uns fürchten und wie heftig unsere Angst wird, ist nicht nur von unserer eigenen Bewertung einer Situation ab, sondern auch davon, wie andere sich verhalten. Fake-Corona-News zu oft lassen manchmal unseren Verstand aussetzen: Uns ist klar und wir wissen, dass der Inhalt Blödsinn ist, aber wenn Viele Menschen ihn teilen ist eventuell doch etwas Wahres dran. In solchen Momenten setzt unsere Ratio kurz aus und das Steinzeit-Zentrum schaltet sich ein.

### • Typische Panikreaktionen

Es werden vom Körper Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin u.a. ausgeschüttet, unser Herzschlag beschleunigt sich, wir reißen die Augen auf, und unsere Atemfrequenz erhöht sich und unsere Muskelkraft wird ebenfalls größer. Ganz eindeutig bereitet sich unser gesamter Organismus auf Flucht oder Kampf vor. Körperliche Symptome wie einen flauen Magen, weiche Knie, Konzentrationsstörungen, Enge in der Brust, Hitzewallungen treten auf.

## Folgende Notfall-Tipps helfen im Fall von Paniksymptomen

### • Tiefes Durchatmen

Wenn wir spüren, dass eine Panikwelle im Anmarsch ist, hilft es sofort absichtlich tief und regelmäßig zu atmen! (In der Kampf-Flucht-Reaktion beginnt der Körper unwillkürlich zu hecheln). Nach etwa einer Minute tiefen Atmens beginnt der Körper ruhiger zu werden.

### • Schmetterlingsumarmung und Berührungen

## Psychohygiene während Corona & im Lockdown

Bei der Schmetterlingsumarmung legt man die Hände überkreuz auf die Oberarme und „tappt“ Mit der Handfläche relativ schnell mal auf der linken und einmal auf der rechten Seite. Das „Tappen“ wird von tiefer Atmung begleitet. So werden die linke und rechte Gehirnhälfte wieder miteinander in Verbindung gebracht und wir beruhigen uns. Die ultimative Beruhigung ist Körperkontakt zu vertrauten Menschen. Eine kurze, liebevolle Berührung, sofort werden Hormone wie Oxytocin, Endorphin freigesetzt. Eigenberührung kann auch helfen, sich selbst zu berühren hilft ebenso sich zu beruhigen.

- **Wellenmantra**

Das folgende „Mantra“ kann helfen, die Panik wie eine Welle zu betrachten, die auch wieder abflacht:

„Und auch das... (einatmen!)..... geht vorbei (ausatmen...)!“

Wiederholen Sie diese „Mini-Meditation“ ca. 20 x.

- **Duftreize**

Viele Menschen reagieren sehr positiv auf Geruchs-Reize. Aus der Aroma Therapie wissen wir, dass sich ein paar Düfte (wie Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei, Geranium, römische Kamille, Ylang-Ylang, Bergamotte, Orange, Mandarine, Angelikawurzel) als sehr nützlich gegen Angst und Panik einsetzen lassen. Einfach ein paar Tropfen auf die Handflächen verreiben und tief einatmen. Oder Düfte mit denen wir persönlich etwas Positives assoziieren, wie den letzten Urlaub am Strand, die Wanderung im Wald oder den Geruch unserer Lieblingseissorte aus der Kindheit.

<https://www.aromainfo.at/aromapflege/>

<http://www.aetherische-oele.net/rezepte/angstzustaende.html>

- **Singen**

Lautes Singen oder Musizieren (wer kann und mag) ist daher ein wunderbares Notfallmedikament gegen Angst und Panik. Dabei ist es völlig gleichgültig, was wir singen oder spielen – hauptsache ist, wir tun es.

- **Unterstützung durch andere liebe Menschen**

Das Kommunizieren mit Personen unseres Vertrauens. Ein Telefonat, ein Videochat, ein Gespräch über den Zaun. Niemand muss extra ausgebildet sein, um einem Menschen, der unter Panik leidet beizustehen. Einige liebevolle und einfühlsame Worte und Sätze wie „Ich kann Deine Angst verstehen!“ oder „Ich bin da!“ oder „Du bist jetzt nicht allein!“ reichen völlig aus.

Wichtig ist dabei: Die Angst des Gegenübers nicht klein zu reden (wie z. Bsp. „Aber geh!“, „Kann doch eh nichts passieren!“).

Wir gewöhnen uns relativ bald an Ausnahmezustände. Unser Angstsystem ist völlig unbeeindruckt von Statistiken und wir akzeptieren bereits bekannte Gefahren viel besser als uns unbekannte Gefahren. Je mehr wir etwas als selbstverständliches Risiko einstufen, desto entspannter gehen wir damit um. Es gibt es auch keine Zigarettenphobien oder Panik vor gesättigten Fettsäuren, obwohl daran jährlich viele Menschen versterben.

Quelle:

MMag. Katharina Henz