Gesundheitstipp

Stark in Krisenzeiten!

Krisenzeiten sind in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung, nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für jeden Einzelnen. Wenn soziale Isolation, eine Flut an Informationen oder auch Zukunftsängste den Alltag bestimmen, ist es förderlich, die nötige Stärke zu finden, um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Starke mentale Ressourcen wirken wie ein Schutzschild und unterstützen uns, besser auf neue Lebenssituationen zu reagieren. Bereits frühere Untersuchungen haben Ausnahmesituationen, wie z.B. die Anschläge am 11. September, oder die Ebola-Epidemie, und deren Wirkung auf das Wohlbefinden erforscht. Auf Grundlage dieser Ergebnisse weiß man heute, wie sich mental starke Personen in Krisenzeiten verhalten. Diese Informationen sollen dabei helfen, psychische Belastungen zu reduzieren und durch bestimmte Verhaltensweisen die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Allgemein gilt: Tägliche Routinen beibehalten, ausreichend Bewegung und wenn möglich, soziale Kontakte weiterhin (über digitale Plattformen) pflegen. In diesem Gesundheitstipp möchten wir Ihnen einige Anregungen an die Hand geben, die darauf beruhen, wie mental starke Menschen in Krisenzeiten handeln.

Medienkonsum reduzieren

Die Untersuchungen zeigen, dass Stress vermindert werden kann, wenn der tägliche Medienkonsum zu einem bestimmten Thema reduziert wird. Eine sehr hohe Medienpräsenz über mehrere Stunden am Tag, setzt Stresshormone frei und belastet die psychische Gesundheit. Extreme Bilder aus Krisengebieten, aber auch schon Aufnahmen von leeren Supermarktregalen können negative Gefühle auslösen. Mental starke Personen begrenzen daher ihren Nachrichtenkonsum und wählen darüber hinaus zuverlässige Medienquellen.

Auf Fakten konzentrieren

Schnell können Vermutungen wie Tatsachen wirken und Unsicherheit erzeugen. Daher sollten Fakten und Logik nie außer Acht gelassen werden. Offizielle Quellen in der aktuellen Situation sind beispielsweise das Robert Koch-Institut (RKI), oder das Bundesgesundheitsministerium (BMG). Soziale Medien sind in der Regel keine offiziellen Nachrichtenkanäle, was die Verbreitung von Falschnachrichten auf diesen Plattformen einfach macht. Einen rationalen Geist zu bewahren, indem man die Fakten berücksichtigt, kann helfen Stress zu verringern.

Gefühle akzeptieren

Nicht nur in unsicheren Zeiten sind Gefühle wie Angst, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Traurigkeit völlig normal. Entscheidend ist, nicht dagegen anzukämpfen, sondern die Emotionen anzunehmen. Wenn die Gefühle nicht greifbar scheinen, kann es hilfreich sein, die aktuelle Stimmungslage in einem Notizbuch festzuhalten. Viele Menschen, die Krisenzeiten durchlebt haben, profitieren in diesen Zeiten auch durch eine innere Einkehr wie z.B. in der Meditation.

Ich-Zeit nutzen

Mental starke Personen berücksichtigen Zeit für sich selbst und sind flexibel, wenn es darum geht neue Routinen zu finden. Das Fitnessstudio hat derzeit geschlossen – warum nicht etwas Neues probieren? Radfahren, Yoga, oder anders kreativ werden – gut ist, was guttut! Kein Wunder also, dass für die eher klassische Beschäftigung der Kinder (und womöglich auch Erwachsenen) sich die Suchanfragen für „Puzzle" in den letzten Wochen nahezu verzehnfacht haben.

Energiequellen kennen

Fühlen Sie sich in einer großen Runde am wohlsten, oder laden Sie Ihre Akkus besser alleine auf? Es gibt unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen, um das Wohlbefinden zu fördern. Introvertierte Menschen fühlen sich nach viel Geselligkeit oft ausgelaugt und müssen ihre Energie in der Einsamkeit wieder aufladen. Umgekehrt gewinnen Extrovertierte Energie von anderen Menschen und genießen viele soziale Aktivtäten. Sich seiner eigenen Energiequelle bewusst zu werden kann dazu beitragen, das psychische Wohlbefinden langfristig zu steigern.

Mehr dazu:

Ahern, J., Galea, S., Resnick, H. (2002). Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks.

Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure.

Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (2020). Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See?

Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress.

Thompson, R. R., Jones, N. M., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress.

BARMER