

Depressive Verstimmungen

Tipps zum Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen


Ziel: mehr über Strategien zum Umgang mit Stress, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen lernen

Gründe: Lernen Sie, mit Ihren neuen Symptomen umzugehen.

Eine Erkrankung an COVID-19 mit längerfristigen Symptomen kann eine belastende Erfahrung sein und sich verständlicherweise auf Ihre Stimmung auswirken. In dieser Situation ist das Gefühl von Stress, Angst (Unruhe, Furcht) oder Depression (Niedergeschlagenheit, Traurigkeit) nicht ungewöhnlich. Möglicherweise haben Sie belastende Gedanken oder Gefühle im Zusammenhang mit Ihren Beschwerden, vor allem, wenn Sie sehr krank waren. Zusätzlich kann sich Ihre Stimmung dadurch verschlechtern, dass Sie frustriert sind, weil Sie noch nicht wie gewünscht in den normalen Lebensrhythmus zurückgefunden haben oder Ihrer Arbeit nachgehen können. Entspannung hilft Ihnen, Ihre begrenzten Kräfte während der Genesung zu schonen. Sie können damit Ihre Angstzustände kontrollieren und Ihre Stimmung verbessern. Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für eine Entspannungstechnik.

Grounding-Technik

Atmen Sie langsam und sanft ein und aus und fragen Sie sich:



5	4	3	2	1
Was sind fünf Dinge, die ich sehen kann?	Was sind vier Dinge, die ich spüren kann?	Was sind drei Dinge, die ich hören kann?	Was sind zwei Dinge, die ich riechen kann?	Was ist ein Ding, das ich schmecken kann?

Denken Sie in Ruhe über Ihre Antworten nach und konzentrieren Sie sich dabei mindestens 10 Sekunden auf jede einzelne Wahrnehmung. Bedenken Sie, dass Ihre Symptome ein normaler Bestandteil der Genesung nach COVID-19 sind. Wenn Sie sich Sorgen und Gedanken über Ihre Symptome machen, können sich diese oft verschlimmern. Wenn Sie sich z. B. auf Ihre Kopfschmerzen fixieren, werden diese wahrscheinlich noch zunehmen. Sie sollten auch wissen, dass die Symptome oft miteinander verknüpft sind: Wird ein Symptom stärker, nimmt auch ein anderes zu. Wenn Sie beispielsweise erschöpft sind, leidet Ihre Konzentration. Dadurch wird Ihr Gedächtnis beeinträchtigt, was auch Ihre Angst und somit Ihre Erschöpfung verstärken kann. Wie Sie sehen, kann daraus ein Kreislauf entstehen. Eine Verbesserung in einem Bereich sollte daher zu einer Verbesserung in einem anderen führen.

Die folgenden einfachen Tipps können Ihnen helfen:

- Achten Sie auf ausreichenden und guten Schlaf
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus und nutzen Sie bei Bedarf akustische Benachrichtigungen zur Erinnerung.
- Sie oder Ihre Familie/Bezugspersonen können versuchen, Faktoren in Ihrer Umgebung zu beseitigen, die möglicherweise Ihren Schlaf stören, etwa zu viel Licht oder Lärm.
- Versuchen Sie, eine Stunde vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte wie Telefone und Tablets mehr zu benutzen.
- Ebenfalls hilfreich ist die Beschränkung des Konsums von Nikotin (z. B. Rauchen), Koffein und Alkohol auf ein Mindestmaß.
- Wenden Sie zum Einschlafen Entspannungstechniken an. Beispiele für Entspannungstechniken sind Meditation, Achtsamkeit, geführte Imagination oder Visualisierung, Bäder, Aromatherapie, Tai-Chi, Yoga und Musik.
- Soziale Kontakte sind wichtig für Ihr psychisches Wohlbefinden. Durch das Gespräch mit anderen Menschen können Sie Stress abbauen und Unterstützung erhalten.
- Durch eine gesunde Ernährung und die allmähliche Wiederaufnahme Ihrer täglichen Aktivitäten oder Ihrer Hobbys im Rahmen ihrer Möglichkeiten können Sie Ihre Stimmung verbessern.