

## Corona-Pandemisi süresinde piskolojik sađlık için en önemli 10 öneri

Bilgilerle bilinçli hareket edin. Bilgileri sadece Robert-Koch Enstitüsü veya WHO gibi güvenilir kurumlardan alın. Durumun dinamik olduğunu ve bilgilerin sürekli gelişip değişebileceğini unutmayın. Son olarak dinlenmek için bilgileri aralıklı alın.

Rutininizi koruyun veya günlük yeni rutin oluşturun. Değişikliklerle dolu günlük bir düzen oluşturun. Yemek yeme ve kalkma saatlerini sabitleştirin. Arkadaşlarınızla telefonlaşın, yürüyüşe çıkın veya kitap okuyun.

Sosyal bağlantılarınızı koruyun. Kriz dönemlerinde sevip saydıklarınızla iletişim çok önemlidir. İletişime geçmek için e-mail, görüntülü arama veya chat programları gibi çeşitli imkanları değerlendirin.

Durumun karışıklılığını kabul edin. Bu durum için kabul edici bir tavır oluşturun ki, enerjinizi değiştirebileceğiniz şeyler için kullanabilirsiniz. Böylece size sıkıntı veren düşüncelerden yavaş yavaş uzaklaşa bilirsiniz.

Kendinize dikkat edin. Yeterince uyuyun, sağlıklı beslenin ve yeterince hareket edin. Hissiyatınızı ayarlayabilmek için, alkol veya benzeri zararlı maddelerden sakının.

Sorumluluk üstlenin. Kriz dönemlerinde sizin çevrenizdeki insanlar üzerinde önemli bir etkiniz vardır. Arkadaşlarınızla, ailenizle, tanıdıklarınızla bilhassa yaşlı insanlarla ilgilenin. Yardımınızı teklif edin ve karşılıklı yardımlaşın.

Düzenli olarak gerek spor gerekse farklı dinlenme uygulamalarıyla stress atın.

Çocuklarınızla açık olun. Çocuklarınızla konuşun, hep onların yanında olacağınza ve onlarla ilgileneceğinize dair söz verin. Gelecek haftalar için planlarınızı konuşun. Sakinliği koruyun ve açık soruları cevaplayın.

İsole olmaya kendinizi hazırlayın. Bunu kendinizin şekillendirebileceği bir dinlenme süreci olarak görebilirsiniz. Zamanı değerlendirip, kafanızı dinleyin. Kitap, oyun veya yeni şeyler öğrenme gibi aktiviteleri kesinleştirin. Aileniz veya eşinizle anlaşmazlık durumunda ne yapacağınızı önceden konuşun.

Sürekli üzüntü ve korku halindeyseniz profesyonel yardım arayın. Sürekli aranabilecek numaralar "Kassenärztliche Vereinigung" (116117) veya telefon pastoral bakım için (0800-1110 111 veya 0800-1110222). Eğer intihar düşünceleriniz var ise derhal yakınınızdaki psikiyatri kliniğinin acil servisiyle veya cankurtaran ( 112) ile iletişime geçiniz.