

## **Wenn Corona auf der Seele lastet....**

Bedrückende Nachrichten, Sorge vor Ansteckung, Ausgangssperre und fehlende soziale Kontakte- das belastet viele Menschen. Ganz normal drückt das die Stimmung. Was hilft aber nun Menschen, bei denen Depressionen oder Ängste übermächtig werden, die womöglich schon zuvor psychisch erkrankt waren?

Hier finden Sie Hilfen:

1. Machen Sie sich bewusst, dass Angst und gedrückte Stimmung jetzt ganz normale Reaktionen sind. Wenn Sie jedoch aus diesen Gefühlen gar nicht mehr herauskommen und sie diese hindern, Ihren Alltag leben zu können, brauchen Sie Hilfe!
2. Es kann viel verändern, wenn Sie mit anderen Menschen über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen- natürlich telefonisch. Suchen Sie den Kontakt.
3. Halten Sie eine feste Tagesstruktur mit regelmäßigen Mahlzeiten ein, auch wenn es schwer fällt. Verlängern Sie keinesfalls die Bett-Zeit, das verschlimmert in der Regel die Symptome.
4. Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Kleines vor und führen Sie das auch durch. Das kann ein Anruf sein, ein Schrankfach aufräumen- oder Sie unterstützen einen alten Menschen in Ihrer Nachbarschaft.
5. Lenken Sie sich ab! Lesen Sie, hören Sie Musik, sortieren Sie Fotos. Das Internet bietet jetzt viele kostenlose Möglichkeiten für virtuelle Museumsbesuche, Operaufführungen und anderes Schönes.
6. Stoppen Sie aktiv Ihre Gedanken, wenn die jetzt nur um das Thema Corona kreisen. Legen Sie auch eine begrenzte Zeit fest, in der Sie die Nachrichten verfolgen, und schalten Sie danach den Fernseher oder Computer aus.
7. Bewegung wirkt nachweisbar stimmungsaufhellend. Gehen Sie möglichst nach draußen- wenn das nicht geht, treiben Sie in der Wohnung Sport. Ganz egal, ob Tanzen, Yoga, Trampolin springen oder Gymnastik- Sie fühlen sich anschließend besser.
8. Atmen Sie bewusst, am besten auf dem Balkon oder vorm geöffneten Fenster. Ruhiges Ein- und Ausatmen reduziert Stress und andere negative Gefühle.

9. Sie brauchen eine Psychotherapie? Viele Psychotherapeuten arbeiten derzeit weiter. Es gibt auch die Möglichkeit, Psychotherapie und sogar den Erstkontakt im geschützten Videochat zu bekommen- fragen Sie bei Ihrer Kassenärztlichen Vereinigung nach. Im Internet finden Sie auch kostenlos verfügbare Programme wie z.B. unter <https://ifightdepression.com>, was bei leichten bis mittleren Depressionen hilft.

### **Wir sind für Sie da**

Da persönliche Beratung aktuell nur im Ausnahmefall möglich und sinnvoll ist, haben wir unsere telefonische Erreichbarkeit erweitert.

Sie erreichen unsere Beraterinnen und Berater telefonisch von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr ohne Voranmeldung.

Sie können uns auch schreiben: Ein sicherer E-Mail-Zugang ist:

<https://www.evangelische-beratung.info/Beratungsstelle-Dresden>

Weitere Unterstützung bekommen Sie rund um die Uhr hier:

