**Psychische Gesundheit in Zeiten des Coronavirus:**

*Ist Angst normal in dieser Ausnahmesituation?*

JH: Ja die jetzige Situation ist für alle sehr schwierig. So etwas hatten wir noch nie. Das verunsichert und beängstigt und das ist auch ganz normal. Angst ist gut und wichtig, sie macht uns vorsichtig und aufmerksam und wir erkennen Gefahren und haben dann die Chance versuchen zu können damit umzugehen.

Wenn die Angst allerdings zu groß und übermächtig wird, sollte man sich nicht scheuen Hilfe zu suchen. Scheuen Sie sich nicht Ihre PsychotherapeutIn oder PsychologIn zu kontaktieren. Wir haben zurzeit die Möglichkeit Kontakte sicher über Telefon oder Videokonferenz abzuhalten.

*Eine Therapie übers Telefon oder per Video? Das klingt gewöhnungsbedürftig.*

JH: Ja anfangs ein bisschen aber aus Sicherheitsgründen ist es jetzt meiner Meinung nach wichtig und wenn man einmal im Reden ist, dann geht es wirklich gut muss ich sagen.

*Was ist jetzt wichtig um psychisch ausgeglichen zu bleiben, wenn man zu Hause ist?*

JH: Halten Sie eine Tagesstruktur ein, wenn Sie zu Hause sind. Stehen Sie auf und gehen sich ins Bad kultivieren. Duschen Sie, putzen Sie die Zähne und ziehen sich jeden Tag etwas Frisches für den Tag an auch wenn Sie nirgends hingehen. Es muss nicht die schönste Bluse oder ein Anzug sein, aber bunte Farben zum Beispiel verbessern die Stimmung. Machen Sie einen Tagesplan suchen Sie sich Beschäftigung.

*Was zum Beispiel?*

JH: Lesen Sie ein gutes Buch, lösen sie Rätsel, bauen sie ein Puzzle, malen sie etwas. Es gibt im Internet sehr viele tolle Vorlagen für Mandalas. Einfach ausdrucken und ausmalen, das entspannt viele Personen. Da es auch wichtig ist auf gesunde Ernährung zu achten, verbringen viele meiner Damen und Herren mehr Zeit in der Küche. Versuchen Sie neue Rezepte oder machen Sie etwas für das Sie sonst nie Zeit haben. Eine Klientin von mir zum Beispiel bäckt jetzt wieder. Auch Bewegung tut sehr gut und verbessert die Stimmungslage.

*Was soll ich machen, wenn mich die ganzen Nachrichten innerlich total stressen?*

JH: Natürlich ist es wichtig aktuell informiert zu sein über die Regeln und das Geschehen, aber bitte nicht zu viel. Informieren Sie sich bei seriösen Quellen und das nur zu bestimmten Zeiten. Die Nachrichten schauen ist ok und natürlich wichtig, aber den ganzen Tag vor dem Fernsehen zu hängen und alles über Corona aufzusaugen ist schlecht. Bei Stress hilft es außerdem ein paar Atemübungen zu machen (ganz einfach ein paar Mal ganz bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausatmen) oder auch Achtsamkeitsmeditationen oder eine geleitete Entspannungsreise.

*Wie wichtig sind soziale Kontakte?*

JH: Kommunikation und soziale Kontakte sind natürlich auch jetzt sehr wichtig, auch für die psychische Gesundheit, allerdings natürlich bitte nicht im persönlichen Kontakt. Versuchen Sie mit Ihren Lieben trotz allem in Kontakt zu bleiben, nur anders. Telefonieren Sie regelmäßig, unterhalten Sie sich durch ein Fenster oder probieren sie Videotelefonieren aus. Wenn Sie das noch nie gemacht haben, versuchen Sie es. Neues zu lernen trainiert auch ihr Gehirn. Es tut gut den anderen oder die andere auch sehen zu können.