

Was können wir tun, um emotional gesund zu bleiben?



Jamie Aten (Ph.D.) und Kent Annan (M.Div.),
Humanitarian Disaster Institute, Wheaton College.
Übersetzt von Sven Auerswald (Immanuel-Gemeinde Wetzlar)



Was können wir tun, um emotional gesund zu bleiben?¹

1. ACHTEN SIE AUF IHREN KÖRPER UND IHRE EMOTIONEN

Es ist ganz natürlich, angesichts einer schwer kontrollierbaren Bedrohung, Stress und Angst zu erleben. Da jeder Mensch anders reagiert, sollten wir darauf achten, was uns unser Körper und Emotionen sagen:

- Hören Sie auf Ihre Emotionen und nehmen Sie Angst, Traurigkeit, Wut oder Gleichgültigkeit wahr;
- Hören Sie auf Ihren Körper und beobachten Sie, ob sich Ihr Appetit verändert, ob Sie neue Beschwerden oder Schmerzen haben oder ob Sie sich besonders heiß oder kühl fühlen; und,
- Wenn Sie besorgniserregende Symptome bemerken, nehmen Sie sich die Zeit, um sich bewusst um Ihren Körper und Geist zu kümmern. Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, alleine zurechtzukommen, suchen Sie die Hilfe eines Experten auf.

2. NUTZEN SIE BEWÄHRTE GESUNDHEITSPRAKTIKEN

Obwohl es viele Aspekte eines COVID-19-Ausbruchs gibt, auf die Sie keinen Einfluss haben, können Sie sich dennoch dafür entscheiden, bewährten Gesundheitspraktiken nachzugehen, die Sie und Ihre Lieben schützen werden. Das Center for Disease Control (CDC) schlägt folgende Maßnahmen vor:

- Vermeiden Sie engen Kontakt mit kranken Menschen.
- Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase und Mund zu berühren.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind.
- Husten oder Niesen Sie in ein Taschentuch, das Sie dann in den Müll werfen.
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Gegenstände und Oberflächen mit einem handelsüblichen Haushaltsreinigungsspray oder -wischtuch.
- Folgen Sie den Empfehlungen der CDC zur Verwendung einer Gesichtsmaske.
- Waschen Sie Ihre Hände oft mit Seife für mindestens 20 Sekunden.

3. NUTZEN SIE ZUVERLÄSSIGE QUELLEN

Sie haben die Wahl, wie Sie Informationen über den Ausbruch erhalten und konsumieren wollen. Wenn Sie sich auf panische Telefonanrufe von besorgten Angehörigen verlassen, werden Sie wahrscheinlich mehr leiden, als wenn Sie sich auf glaubwürdige Quellen verlassen. Zwei zuverlässige Quellen für gesundheitsrelevante Nachrichten sind Centers for Disease Control and Prevention (CDC) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Wenn Sie von Nachrichten zu sehr mitgenommen werden, können Sie sich auch dafür entscheiden, eine Weile auf Medien zu verzichten.

4. TEILEN SIE ZUVERLÄSSIGE INFORMATIONEN MIT ANDEREN

Ebenso sorgen Sie für sich selbst, wenn Sie die besten Informationen, die Sie entdeckt haben, mit anderen teilen. Wenn Sie eine seriöse Quelle finden, die besonders hilfreich ist, teilen Sie sie mit einem geliebten Menschen. Wenn Sie Gesundheitspraktiken erfahren, die für die Sicherheit von Menschen sorgen, lassen Sie es einen Angehörigen wissen, der krankheitsanfällig ist. In einer Zeit, in der Angst vorherrschend ist, können Sie anderen ein Segen sein.

5. KÜMMERN SIE SICH UM SICH SELBST

Mitten in einer stressigen Phase oder Situation sind viele Gesundheitspraktiken die gleichen, die sich auch im Alltag als hilfreich erweisen:

- Behalten Sie Ihre normalen Routinen bei.
- Nehmen Sie Kontakt zu Familie und Freunden auf.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Bleiben Sie sportlich aktiv.
- Achten Sie auf ausreichende Ruhe- und Erholungsphasen.
- Gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen Spaß machen.
- Sorgen Sie ganz besonders für Ihren Geist, indem Sie beten und Beschäftigungen nachgehen, die Ihnen helfen im Hier-und-jetzt zu bleiben.

6. UNTERSTÜTZEN WIR UNS GEGENSEITIG

Wir sind nicht dazu geschaffen, allein durch solch turbulente Zeiten zu gehen. Deshalb ist dies auch eine Zeit, in der wir als Teil von Gottes Familie besonders füreinander sorgen müssen. Hier sind zwei Fragen, die Sie sich immer wieder stellen sollten:

- Welche Möglichkeiten habe ich, anderen zu helfen?
- Was ist für mich gerade überwältigend, womit ich mich an jemanden wenden sollte?

Obwohl es sich so anfühlt, als könnten wir nur sehr wenig gegen den Coronavirus tun, so kann jeder von uns dennoch Entscheidungen treffen, um emotional gesund zu bleiben.

¹ Original title: COVID-19 HANDOUT: Choices you can make to stay emotionally healthy. Entnommen aus: Preparing Your Church for Coronavirus (COVID-19) – A Step-by-Step, Research-Informed and Faith-Based Planning Manual, S.15-16, <https://www.wheaton.edu/academics/academic-centers/humanitarian-disasterinstitute/covid-19/>