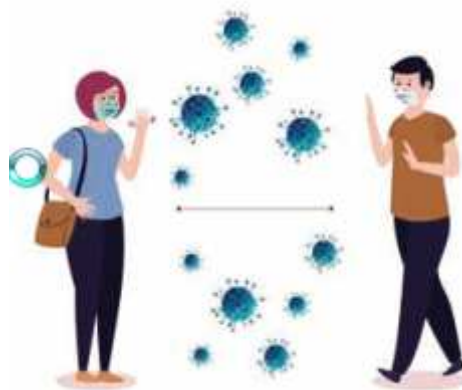




Augsburg, 25.08.2020



Psychische Belastung aufgrund der Corona Pandemie und mögliche Bewältigungsstrategien=> Achtsamkeit !

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Selbsthilfe-Vereins,

in der neuen Ausgabe 3/2020 der DTL haben wir einen interessanten Artikel gefunden, den wir sehr informativ finden. Wir haben inhaltlich das wesentliche als INFO zusammengefasst.

Thematik: Wie hat die C-Pandemie unser Leben verändert und welche Auswirkungen hat dies auf unsere Psyche? Wir wollen Euch gerne die Frage weitergeben und wissen, wie ihr mit der Situation umgeht, beziehungsweise was tut ihr dagegen das es euch besser geht. Teilt uns mit, was euch momentan am meisten psychisch belastet.

Psychologe Detlef Kranz von der DTL berichtet:

Es gibt seit der letzten Epidemie (SARS) Erfahrungen, dass Quarantäne-Maßnahmen in der Regel als Stresssituation erlebt werden, die Auswirkungen dieser Extremsituation sind bei einigen Menschen noch Jahre feststellbar, bei anderen Menschen lassen sie nach einigen Monaten nach. Das hängt von der Persönlichkeit des Menschen ab & seinen Bewältigungsmechanismen für Konflikt- und Problemsituationen.

Humorvollen Menschen fällt es leichter, die aktuellen Einschränkungen hinzunehmen, Humor ist ein guter Abwehrmechanismus, um ein Problem auch mal „ auf Distanz zu kriegen“. Optimisten hilft ein Umgang mit der aktuellen Situation, indem sie die Dinge nicht so schwarz zu sehen, wie Pessimisten.

Ein Bewältigungsverhalten von kreativen Menschen kann sein, dass sie Dinge umsetzen, die sie schon immer mal machen wollten. Menschen kochen wieder mehr, pflanzen Obst, Gemüse und Kräuter selber an, leben nachhaltiger als in der Zeit vor Corona.

Aktuell haben viele Menschen Sorge um ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit ihrer Angehörigen.

Es fehlen Alltagsrituale, sozialer & körperlicher Kontakt zu anderen, wir haben eher eine „räumliche Distanz“ zueinander, was schon ausreichen kann, den passiven Rückzug einiger Menschen zu verstärken.

Bei solch einer Reaktion auf Stress besteht eine gewisse Gefahr für eine seelische Erkrankung.

Ein weiterer Stressfaktor ist die Existenzangst, die psych. Beschwerden und negative Gedanken verstärken kann.

Die psych. Gesundheit der Menschen hängt insbesondere davon ab, wie man mit der Bedrohung (Corona) umgeht und sie für sich bewertet. Wer in der Lage ist, die positiven Aspekte zu sehen und zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist, trotzdem geistig & körperlich aktiv zu bleiben, kann besser mit der Krise zurechtkommen.

Allgemein bekannt ist, dass durch soziale Kontakte das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, die mit Liebe, Vertrauen, Ruhe also pos. Gefühlen in Verbindung gebracht werden; dies ist durch die aktuelle Situation reduziert.

Der Psychologe Detlef Kranz meint:

Die Gewöhnung an die Gefahrensituation beinhaltet auf der anderen Seite auch eine gewisse Gefahr.

Die mediale Darstellung mit Bildern von überfüllten Intensivstationen und unzähligen Särgen mögen dazu beigetragen haben, dass die Risikowahrnehmung in der Bevölkerung gestiegen ist. Das ist auch notwendig, damit sich die Menschen an die verfügbaren Maßnahmen halten. Man muss ein gewisses Risiko wahrnehmen, damit man sich schützt. Je steiler der Pfad beim Bergwandern, desto behutsamer werden die Schritte gesetzt. Mittlerweile hat eine Gewöhnung an die Krise eingesetzt, das führt momentan zu einer sinkenden Bereitschaft, die Präventivmaßnahmen konsequenter einzuhalten.

Es gibt auch den Satz von der Krise als Chance. Die Menschen haben durchaus die Fähigkeit, Ausnahmesituationen auszuhalten oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Die psych. Fähigkeit wird als Resilienz bezeichnet. Solche

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, sowie vom „runden Tisch Schwaben-Nord“ gefördert.

TINNITUS-SELBSTHILFE AUGSBURG E.V.

- der gute Rat aus eigener Erfahrung -

Ihr Ansprechpartner: Andreas Kosub, Oberstdorfer Straße 18 A, 86163 Augsburg, Tel.: 0821-2629080

E-Mail: andibrazil@web.de, Homepage: www.tinnitus-selbsthilfe-augsburg.de

Fähigkeiten kann man antrainieren. Wer an jene denkt, denen es gerade sehr viel schlechter geht, kommt vielleicht zu einer angemesseneren Bewertung seiner eigenen Situation mit der Folge eines besseren Befindens. Über die Unterstützung anderer Menschen kann man nachdenken. Es kann helfen sich auf seine eigenen Stärken zu besinnen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, das Helfen gute Gefühle macht und das Immunsystem stärkt. Außerdem gibt es nicht eine Strategie im Umgang mit psychischen Belastungen, jeder Mensch ist einmalig, jede Situation ist anders. Der Psychologe empfiehlt:

Achten Sie auf den inneren Frieden, er fördert die Gesundheit und stärkt die Gesundheit.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit und bedeutet: im Hier und Jetzt zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für viele Menschen kein Normalzustand; sie hängen mit ihren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Dieses Denken ist begleitet davon, dass sich erst in Zukunft ein Zustand von Zufriedenheit einstellt.

Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, diese Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist.

Eine einfache Übung ist es, sich auf den Atem zu konzentrieren und dadurch Distanz zu den Gedanken zu schaffen.

Weitere Möglichkeiten das Immunsystem zu stärken und dem Stress entgegenzuwirken sind:

- Jedem Tag eine Struktur, einen Ablauf geben.
- Sich kleine, angemessene Ziele setzen und überlegen, wie ich sie erreichen kann.
- Die eigene Kreativität fördern, zum Beispiel sich eine Beschäftigung suchen, der man schon immer mal nachgehen wollte.
- Nicht zu viel Nachrichten konsumieren, die Informationssuche beschränken.
- Kontakt zu anderen Menschen suchen durch Telefonieren und digitale Möglichkeiten. Auch mal Menschen kontaktieren, von denen man schon lange nichts gehört hat.

Essay

- Auf gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf achten, Sport treiben. Ich setze auf Obst, Rohkost, viel Ingwertee und Rezepte mit Kurkuma (zum Beispiel „goldene Milch“), alles stärkt nachgewiesenermaßen das Immunsystem.
- Die Aufmerksamkeit auf positive Dinge lenken, Dinge, von denen ich weiß, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit mit angenehmen Gefühlen für mich verbunden sind.

7

Tinnitus-Forum 3-2020

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Selbsthilfe-Vereins! Wir möchten Euch informieren, das am Freitag, 28.08.2020 18:30 Uhr, kein Gruppenabend in unserem Gruppenraum in der Karmelitengasse 9 stattfindet. Da momentan einige neue akut Betroffene viele offene Fragen haben, wäre es denkbar, dass im September spontan unter Berücksichtigung aller präventiver Maßnahmen & Sicherheitshinweisen eine kleine Runde mit max. 6 Personen im Freien stattfindet. Genaueres geben wir noch bekannt.

Derzeit sind, gemäß den Vorgaben der Staatsregierung weiterhin, für Selbsthilfegruppentreffen mit größeren Teilnehmerzahlen Treffen in geschlossenen Räumen nicht möglich.

Wir hoffen, dass bald ein nächstes Gruppentreffen stattfindet & freuen uns auf Euch!

Wir werden Euch rechtzeitig mitteilen, wann es weiter geht.

Mit den besten Grüßen und Wünschen



Andreas Kosub und Stefan Marx, im Namen des Vorstandes des Tinnitus-Selbsthilfe Augsburg e.V.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, sowie vom „runden Tisch Schwaben-Nord“ gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen



Kooperationspartner der Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

