

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

PSYCHISCHE REAKTIONEN ANGESICHTS DER COVID-19-KRISE

Im Kontext der Covid19-Pandemie können sich viele Menschen Stresssituationen ausgesetzt sehen: Angst vor der Krankheit, Angst, Angehörige leiden zu sehen, Ungewissheit in Bezug auf die Dauer der Krise, Angst davor, seine Arbeit zu verlieren, Gefühl der Einsamkeit und Frust. Solche Reaktionen äußern sich von Mensch zu Mensch auf sehr unterschiedliche Art und Weise.

MÖGLICHE REAKTIONEN SIND:

- **Stress** : Stress ist eine normale physiologische Reaktion auf eine anormale Situation. Er erlaubt es uns, uns auf die Herausforderungen des Lebens einzustellen.
- **Angst** : Angst ist eine emotionale Antwort auf eine mehr oder weniger unbestimmbare Bedrohung. Sie kann bedrückend sein – vor allem in einer Periode der Ungewissheit.
- **Depression** : Die depressive Stimmung ist ein vorübergehender Zustand der Traurigkeit und der Ermattung. Sie entmutigt und kann sich auf unterschiedliche Art und Weise (Verlust des Begehrens, Weinen, Antriebslosigkeit) niederschlagen.

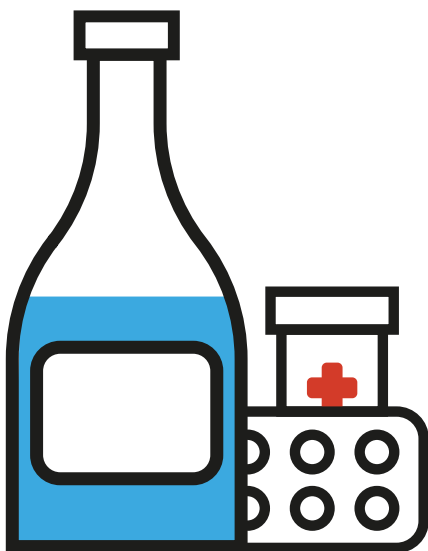


WANN IST ES SINNVOLL, SICH HILFE ZU SUCHEN?

Im Allgemeinen ermöglichen es uns unsere persönlichen Ressourcen, Stress, Angst und Depressionen zu überwinden. Wenn die Beschwerden anhalten oder sich im Laufe der Zeit verschlimmern, kann professionelle Hilfe in den folgenden Situationen hilfreich sein:

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- Es fehlt Ihnen an Energie und Sie haben große Schwierigkeiten, den Alltag normal zu bewältigen.
- Sie haben negative Gedanken, die Sie nicht mehr kontrollieren können.
- Sie haben sehr viel Gewicht verloren und haben keinen Appetit mehr.
- Sie haben Schwierigkeiten, einen erholsamen Schlaf zu finden (Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges Erwachen während der Nacht, Alpträume).
- Sie machen sich Sorgen um alles und nichts – bis zu dem Punkt, dass es Sie lähmt.
- Sie haben Panik- und Angstzustände (Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Taubheit, Übelkeit, Engegefühl in der Brust).
- Sie haben Schwierigkeiten damit, den Tod eines Elternteils oder eines geliebten Menschen zu bewältigen.



- Sie bemerken bei sich oder bei einem Angehörigen einen Anstieg der Wut und Aggressivität.
- Sie denken, dass der Tod die bessere Alternative zum Leben ist.
- Sie stellen einen Anstieg ihres Alkoholkonsums, des Konsums von Drogen oder von Medikamenten fest – mit dem einzigen Ziel, sich zu entspannen oder dieser Situation einer gesundheitlichen, besonders stressigen Krise, zu begegnen.

Falls Sie oder Ihre Angehörigen von einer oder mehreren dieser Reaktionen betroffen sind, zögern Sie nicht, sich schnellstmöglich Hilfe zu suchen.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

WO KÖNNEN SIE HILFE FINDEN?

- **Telefonische Hotline COVID-19 psychologische Hilfe**

☎ 8002 8080

- **Hilfe-Hotline (schulische und psychologische Unterstützung)**

☎ 8002 9090

- **SOS-Notruf**

☎ 45 45 45

- **Kinder- und Jugendtelefon**

☎ 116 111

- **Eltern-Telefon**

☎ 26 64 05 55

- **www.prevention-depression.lu**

- **www.prevention-panique.lu**

- **www.prevention-suicide.lu**



*Beitrag : Ligue Luxembourgeoise
d'Hygiène Mentale a.s.b.l.*

CORONAVIRUS

 **covid19.lu**

☎ **8002 - 8080**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG