

Stressmanagement

Coping – Strategien:

Persönliche Ressourcen:

- Versuchen das Positive und die Vorteile an der derzeitigen Situation zu erkennen, anstatt sich auf alles Schlecht zu konzentrieren, hilft mit Stress umzugehen. (Man kann sich die Arbeit ganz individuell einteilen, man kommt dazu Sachen auszuprobieren, für die man sonst nie Zeit hat, man lernt sich selbst von einer ganzen anderen Seite kennen...)
- Den Optimismus, was den Rückgang des Pandemie betrifft beizubehalten, hilft beim Stressmanagement. Hilfreich ist es, sich auch die guten Nachrichten und die Fortschritte im Kampf gegen den Virus immer wieder vor Augen zu führen. (Beispielsweise haben die Maßnahmen in Österreich bis jetzt schon recht gut gewirkt, da die Mehrzahl der Einwohner sich daran gehalten haben und so viel Leben gerettet werden konnten.)
- Auch sich zwischendurch einfachmal so ganz und gar nicht mit Corona zu beschäftigen und sich sozusagen eine Virus-Auszeit zu gönnen, fördert eine unbeschwerte Lebenseinstellung und mindert den Stress. (Z.B. kann man einfach mal bewusst entscheiden einen ganzen Tag lang keine Nachrichten zu schauen und sich auch nicht anderweitig über den derzeitigen Stand zu informieren, damit der Kopf abschalten kann, anstatt sich ständig Sorgen und Gedanken machen zu müssen.)

Soziale Unterstützung:

Gerade in dieser Zeit ist es besonders wichtig, obwohl man sich hauptsächlich nur Zuhause aufhält und dabei von der Außenwelt abgeschirmt ist, nicht zu vereinsamen und eben auch in dieser schwierigen Situation soziale Kontakte weiterhin so gut es geht zu pflegen (natürlich ohne persönlichen Kontakt):

- Wenn man nicht ganz alleine lebt ist also jetzt gerade der perfekte Zeitpunkt um besonders viel gemeinsam mit der engsten Familie zu machen und sich dabei auch gegenseitig wert zu schätzen, denn Integration und Zugehörigkeitsgefühl wirken Stress hemmend.
- Auch Haustiere können vorübergehend Ersatz für Freunde und Co sein und helfen gegen starke Isolations- und Einsamkeitsgefühle.
- Wenn man ganz alleine lebt, ist Social Media sehr hilfreich. Man kann mit den Liebsten über Videotelefonate Kontakt halten und so für angenehme Abwechslung im eigenen „Corona – Alltag“ sorgen!

Entspannungsverfahren:

Da derzeit die meisten Schüler und auch viele Berufstätige im Homeoffice arbeiten, sind regelmäßige Pausen zwischen der Arbeit und ausreichend Entspannung sehr wichtig, um mit dem täglichen Stress umzugehen:

- Yoga, Meditation, Autogenes Training und Atemübungen entspannen Körper und Geist und helfen wieder neue Energie zu tanken.

- Auch gesunder und ausreichender Schlaf ist sehr wichtig, da er Stressanfälligkeit reduziert und sich der Körper währenddessen wieder regenerieren kann.
- Des Weiteren sorgen kurze Massagen zwischendurch (eventuell mit angenehmer Entspannungsmusik im Hintergrund) für mehr Entspannung und steigern durch das Lösen von Blockaden und das Auflockern von Muskeln das persönliche Wohlbefinden.

Gesundheits- und Bewegungsförderung:

- Sport reduziert nachweislich Stress, weshalb regelmäßige körperliche Betätigung gerade wenn man ans Haus gebunden ist und möglicherweise dazu neigt viel Zeit auf der Couch oder im eigenen Bett zu verbringen, äußerst wichtig ist. (Joggen, Radtouren, Tanzen,...)
- Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mindert Stress. Es ist also empfehlenswert die Zeit Zuhause zu nützen, um neue leckere und dem Körper guttuende Rezepte auszuprobieren.
- Genauso ist ein geregelter Tagesablauf essentiell um Stress zu verhindern: Hilfreich ist ein genau festgelegter und eigens erstellter Wochenplan, in dem alles was erledigt werden muss aufgeschrieben ist. So teilt man sich (am besten mit genauen Zeiten) ein, wann man was machen möchte und hat dabei immer einen Überblick was alles erledigt werden muss und so auch genügend Zeit für erholende Pausen zwischendurch.