

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19- Pandemie für die allgemeine Bevölkerung

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Public Health, Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin, Unit Suizidforschung & Mental Health Promotion

Verlags- und Herstellungsort: Wien

VerfasserInnen und Verfasser: Benedikt Till, Zrinka Laido, Marlies Braun, Thomas Niederkrotenthaler
Wien, 2020

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „MedUni Wien“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der MedUni Wien der Verfasserin/des Verfassers ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Verfasserin/des Verfassers dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Empfehlungen zur psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie für die allgemeine Bevölkerung

Die aktuelle Zeit stellt für alle eine Herausforderung dar, die zu Stress und Belastung führen kann.

Hier finden Sie Empfehlungen zum Umgang mit der aktuellen Situation bezüglich COVID-19:

1. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Nehmen Sie an gesunden Aktivitäten teil, die Ihnen Spaß machen und die Sie als entspannend empfinden. Bewegen Sie sich regelmäßig, halten Sie regelmäßige Schlafroutrinen ein und ernähren Sie sich gesund. Nehmen Sie in persönlichen Krisensituationen Hilfsangebote wahr.
2. Bleiben Sie in Verbindung mit Ihren Kontakten und pflegen Sie Ihre sozialen Netzwerke. Sie können über E-Mail, soziale Medien, Videokonferenz und Telefon in Verbindung bleiben.
3. Versuchen Sie auch in Situationen der Isolation so weit wie möglich Ihre persönliche Tagesroutine beizubehalten.
4. Vermeiden Sie, sich Nachrichten, die Sie potentiell in Angst, Stress oder Panik versetzen, unreflektiert auszusetzen. Suchen Sie in erster Linie nach Informationen, um praktische Schritte zur Vorbereitung Ihrer Pläne zu unternehmen und sich und nahestehende Personen zu schützen. Suchen Sie zu fixen Tageszeiten, etwa ein- bis zweimal täglich, nach aktualisierten Informationen von Plattformen der örtlichen Gesundheitsbehörden bzw. der Webseite der WHO (siehe links am Ende des Dokuments), um Fakten von Gerüchten oder noch unbekanntem Aspekten unterscheiden zu können.
5. Schützen Sie sich selbst und unterstützen Sie andere. Anderen Menschen in ihrer Not zu helfen, kann sowohl der Person, die Unterstützung erhält, als auch für die helfende Person selbst hilfreich sein.

6. Finden Sie Möglichkeiten, positive Geschichten und Bilder von Menschen, die COVID-19 erlebt und nun wieder genesen sind oder die einen nahestehenden Menschen durch die Genesung unterstützt haben, mit anderen zu teilen.
7. Achten Sie die Arbeit der Menschen im Gesundheitswesen und jener, die von COVID-19 betroffene Menschen unterstützen. Diese spielen eine wichtige Rolle dabei, Leben zu retten sowie bei der Behandlung und Genesung zu unterstützen.
8. COVID-19 hat und wird Menschen aus vielen Ländern und an vielen geographischen Orten betreffen. Schreiben Sie die Erkrankung nicht einer spezifischen ethnischen oder nationalen Zugehörigkeit zu.
9. Bezeichnen Sie Menschen mit der Krankheit nicht als „COVID-19-Fälle“, „Opfer“, „COVID-19-Familien“ oder „Erkrankte“. Es sind „Menschen mit COVID-19“, „Menschen, die wegen COVID-19 behandelt werden“ oder „Menschen, die sich von COVID-19 erholen“.

Bleiben Sie informiert:

Hier finden Sie **Hilfseinrichtungen für psychosoziale Krisen** nach Bundesländern sortiert:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummer>
n

Die neuesten **Informationen über die Verbreitung von COVID-19:**

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html>

<https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

<https://www.epi-win.com/> (auf Englisch)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (auf Englisch)

Der Text wurde basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>) adaptiert.



**Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)