

Merkblatt: Umgang mit Stress während der Corona-Krise

Die Schweiz befindet sich zurzeit in einer ausserordentlichen Lage und es braucht uns alle, um die Ausbreitung des Corona-Virus möglichst aufzuhalten. Kaum jemand ist sich die häusliche Isolation gewohnt, täglich steigt die Anzahl der Corona-Fälle drastisch und der Bundesrat spricht neue Weisungen aus. Die Enge der eigenen vier Wände, die Flut solcher Nachrichten, die Sorge um Angehörige und die Ungewissheit in Bezug auf die weitere Entwicklung, können ein Gefühl von Ohnmacht oder Stress auslösen. Solche Reaktionen sind völlig normal und kommen je nach dem noch häufiger vor, wenn Angehörige oder Sie selbst der Risikogruppe angehören.

In Zeiten der Pandemie ist es wichtig, auf die eigene physische und mentale Gesundheit zu achten. Dazu ist es wiederum von Vorteil, die eigenen Stressanzeichen zu kennen und zu wissen, wie Sie diesen Stress abbauen können und wo Sie Hilfe finden. In diesem Merkblatt haben wir einige Tipps zum Thema Stress für Sie zusammengestellt.

Wir sind für Sie da!

Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen bei Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit der Situation per Skype oder Telefon auch in Zeiten von Corona zur Verfügung.

So können Sie uns kontaktieren

Direktnummer Ihrer Beraterin/Ihres Beraters

Kontaktformular

Proitera Onlineberatung

Häufig vorkommende Anzeichen von Stress (Quelle: <https://stressnostress.ch/>)

Körperliche Stress-Signale

- Kopfschmerzen
- Vermehrtes Schwitzen an Achseln, Händen, Kopf und Rumpf (ohne körperliche Anstrengung)
- Trockene Kehle oder Mund
- Beeinträchtigte Wahrnehmungsfähigkeiten (Sehen oder Hören)
- Generelle Müdigkeit
- Rasche Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Atemprobleme
- Erhöhter Puls, Herzklopfen, Herzstechen
- Kreislaufprobleme
- Schwindel
- Durchblutungsstörungen, kalte Hände oder Füße
- Sexuelle Störungen
- Generelle Zunahme von gesundheitlichen Problemen und Krankheiten aller Art

Stress-Signale im Verhalten

- Gestörte Kommunikation, Spannungen, Streit, Mobbing
- Generelles Misstrauen, Neid, Eifersucht
- abnehmende Teamfähigkeit, sozialer Rückzug
- Häufung von Missgeschicken, Häufung von Unfällen
- Leistungsabfall
- Verzicht auf Pausen, Arbeit in der Freizeit, Workaholismus
- Präsentismus
- Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel
- Vermehrtes Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen)
- Kleindiebstähle, Vandalismus
- Innere Kündigung, Dienst nach Vorschrift
- Erhöhte Krankheits- und Abwesenheitsrate
- Fluktuation

Geistige Stress-Signale

- Konzentrationsschwierigkeiten, abschweifende Gedanken
- Vergesslichkeit
- Entscheidungsschwierigkeiten
- kurzfristige oder eingeschränkte Perspektive, fehlende längerfristige Planung
- Mühe mit Neuem

Psychische, emotionale Stress-Signale

- Generelle Unzufriedenheit
- Nervosität, Gereiztheit, Ungeduld, Überempfindlichkeit
- Wut, Aggressivität
- Pessimismus, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung
- Gefühl der Überforderung
- Selbstzweifel
- Gefühl der Hilflosigkeit

Stress reduzieren

Sich gezielt informieren

Reduzieren Sie das Lesen von Nachrichten auf einmal am Tag und nutzen Sie dabei verlässliche Quellen, wie beispielsweise die offiziellen Kanäle des Bundesamtes für Gesundheit.

Tagesroutinen beibehalten

Struktur gibt Sicherheit und Orientierung. Versuchen Sie auch in (Selbst-)Quarantäne gewisse Eckpunkte in ihrem Alltag beizubehalten. Z.B. Wecker auf die gleiche Uhrzeit stellen, Essens- und Schlafzeiten beibehalten, Morgenroutine trotz Home Office durchführen, etc. Um den Tag zu strukturieren können To-Do-Listen hilfreich sein. Nutzen Sie die gewonnene Zeit um liegengelassene Aufgaben zu erledigen, wie Steuererklärung ausfüllen, Frühlingsputz erledigen, Pflanzen umtopfen, etc. Machen Sie dabei auch Dinge, die Ihnen besonders Freude bereiten.

Physical distancing anstelle von social distancing

Bleiben Sie mit ihrem sozialen Umfeld in Kontakt. Telefonieren Sie regelmässig, vereinbaren Sie Videokonferenzen um sich virtuell zu treffen. Führen Sie nachbarschaftliche Gespräche aus dem Fenster oder auf dem Balkon. Kommunizieren Sie Ihre Gefühle in dieser ungewohnten Situation und versichern Sie sich, dass es ihrem Umfeld gut geht.

Physische Gesundheit & Entspannungsübungen

Das Fitnessstudio ist zu, die wöchentliche Jogginggruppe abgesagt, das Gemüseregal leergeräumt und dennoch ist es wichtig, auf Bewegung und eine gute Ernährung zu achten. Yoga, Meditation, Musik hören, ein Bad nehmen, singen, malen, lesen, etc.. Jede Person hat ihre eigenen Strategien, um sich zu entspannen. Auf Youtube finden Sie viele Anleitungen zu Übungen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür.

Positive Gedanken stärken & Grübeln reduzieren

Schenken Sie den kleinen Freuden des Alltags mehr Aufmerksamkeit. Streifen Sie durch Ihre Wohnung und betrachten dabei alles mit einem lächelnden Auge. Öffnen Sie das Fenster, durchlüften Ihre Wohnung und beobachten die Vögel auf den blühenden Bäumen. Nehmen Sie sich am Abend Zeit, um drei schöne Momente des Tages festzuhalten. Überlegen Sie sich wie lange Sie sich die Zeit zum Grübeln geben und mit was Sie dies wieder unterbrechen können.

Weitere nützliche Links:

- [stressNostress: Stressabbau und Stressprävention](#)
- [Blogartikel Corona-Krise: Umdenken und Neuorientierung in einer schwierigen Zeit](#)
- [Blogartikel Umgang mit Veränderungen](#)
- [Blogartikel Stress: alles psychisch – wirklich?](#)
- [Homeoffice wegen Corona: Wie es mit Kindern gelingt](#)