

## Merkblatt: Umgang mit Stress während der Corona-Krise

Die Corona-Krise dauert nun schon bald ein Jahr und ein Ende ist leider noch nicht in Sicht. Viele von uns sehnen sich nach einer Rückkehr zur Normalität.

Einige haben sich vielleicht schon an die häusliche Isolation gewöhnt oder haben eine Quarantäne mit Bravour gemeistert. Andere wiederum leiden stark unter den persönlichen Einschränkungen. Viele setzen grosse Hoffnung auf den neuen Impfstoff. Die Ungewissheit bleibt jedoch weiterhin bestehen und die Angespanntheit ist in unserem Alltag überall zu spüren.

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

**Wir sind für Sie da! Bleiben Sie gesund!**

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

### 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

Quelle: <https://stressnostress.ch/>

## 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 Homeoffice durchführen, etc.

Um den Tag zu strukturieren können To-Do-Listen hilfreich sein. Nutzen Sie die gewonnene Zeit, um liegengelassene Aufgaben zu erledigen:

- 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. Lesen Sie z.B. Ihren Enkeln, Nichten oder Neffen online eine Geschichte vor.
- führen Sie nachbarschaftliche Gespräche aus dem Fenster oder auf dem Balkon.
- helfen Sie den älteren Nachbarn beim Einkauf, sofern Sie nicht selbst zur Risikogruppe gehören. Etwas für Andere tun, tut einem selber gut.
- versichern Sie sich, dass es Ihrem Umfeld gut geht.
- kommunizieren Sie Ihre Gefühle in dieser ungewohnten Situation.
- Reden Sie über Ängste und Unsicherheiten.

### Physische Gesundheit & Entspannungsübungen

Das Fitnessstudio ist zu, die wöchentliche Jogging-Gruppe abgesagt, die Freizeitangebote bleiben geschlossen und dennoch ist es wichtig, auf Bewegung und eine gute Ernährung zu achten:

- Entspannen Sie sich beim Yoga, mit Meditation oder Atemübungen
- Tanzen Sie ruhig mal durch die Wohnung
- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder ein Hörspiel
- Gönnen Sie sich ein entspannendes Bad
- Nehmen Sie sich Zeit für Kreativität, wie Singen, Malen, Lesen, Stricken, Musizieren, 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:

- Entdecken Sie Neues; besuchen Sie z.B. einen Onlinekurs oder machen Sie sich eine Liste mit Ideen und Plänen.
- Streifen Sie durch Ihre Wohnung und betrachten Sie dabei alles mit einem lächelnden Auge.
- Öffnen Sie das Fenster, lüften Sie Ihre Wohnung und beobachten Sie 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 dieses wieder unterbrechen können.
- Glauben Sie an sich selbst! Denken Sie an das, was sie geschafft haben und verzeihen Sie sich selber, für die Dinge, die stehen geblieben sind.

### Weitere nützliche Links:

- [Die Corona-Krise, ein Prüfstein für die belastete Psyche](#)
- [Paare und die Corona-Krise: so meistern Sie das Zusammenleben in der Isolation](#)
- [Corona-Krise: Umdenken und Neuorientierung in einer schwierigen Zeit](#)
- [Umgang mit Veränderungen](#)
- [Stress: alles psychisch – wirklich?](#)
- [Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus](#)
- [Tipps zur Umsetzung der Hygiene- und Verhaltensempfehlungen](#)
- [stressnostress: Stressabbau und Stressprävention](#)
- [Homeoffice wegen Corona: Wie es mit Kindern gelingt](#)