

10 Tipps für eine starke Psyche!

Tipp 1: Schaffen Sie sich Glücksmomente!

Auch „kleine“ Ziele schaffen „große“ Glücksmomente. Für alle Tätigkeiten – sei es jetzt Fensterputzen, ein wichtiges Projekt im Job oder doch der Kuchen, den man schon lange backen wollte – gilt:

Wenn ich

a) ein klares Ziel vor Augen habe, mich

b) bemühe es zu erreichen und

c) es erfolgreich zu Ende bringe,

dann schaffe ich mir ein Erfolgserlebnis, welches das Glückshormon Dopamin in mir freisetzt.

Freude und Zufriedenheit sind wiederum wesentlich für die Stärkung meines Immunsystems und das wiederum hat nachweislich positive Auswirkung auf die Virenabwehr unseres Körpers. (Berridge und Kringelbach; Marsland u. a.; Pressman und Cohen; Hufnagel)

Auch der Blick ins Fotoalbum oder die schönen Erinnerungen an den letzten Urlaub können Glücksmomente schaffen. Oder der Gedanke an das letzte Familientreffen mit den Enkelkindern – Sie werden sehen, es zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht und erwärmt ihr Herz. Bleiben Sie positiv, indem Sie sich schöne Erinnerungen hervorholen!

Freude, Aktivität und
Erfolgslebnisse
steigern den Spiegel
von Abwehrzellen und
Immunglobulinen.
So wird unser
Immunsystem gestärkt!

(Schuberth 2016)

Tipp 2: Tun Sie Dinge mit Hingabe!

Wichtig ist, dass wir uns hin und wieder auch jenen Aufgaben widmen, welche wir „mit voller Hingabe“ und ganz ohne „Stress“ erledigen können. Ein besonders schönes Bastelstück, die leckere Torte, der bunte „Legoturm“ mit den Kindern oder das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instrumentes, um nur einige Beispiele anzuführen. All diese Dinge „müssen“ wir nicht erfüllen, wir tun sie einfach aus Spaß, ganz ohne Verpflichtung. Sie sind nicht wesentlich für Job oder Existenz, aber sie sind wesentlich für unsere persönlichen Glücks- und Erfolgsmomente! **Der Fokus auf das Positive beruhigt, stabilisiert und trägt sehr viel zu Wohlbefinden und Gesundheit bei.**

Tipp 3: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!

Ihre persönlichen Stärken helfen, Krisensituationen durchzustehen. Alle Probleme, die Sie bisher überwunden haben – dazu zählt allen voran der tapfere Umgang mit Ihrer chronischen Erkrankung – , alle Dinge, die Sie bereits erschaffen oder erreicht haben, die zahlreichen positiven Erfahrungen in Ihrem Leben, Ihre Talente und Stärken, Ihre Fähigkeiten oder Vorlieben. Nutzen Sie genau diese Kraftquellen jetzt und lassen Sie diese in Ihrer Gedankenwelt bewusst stattfinden. Auch diese Krise werden Sie meistern – denn schließlich wird uns COVID-19 nicht unser Leben lang begleiten. **Planen Sie also schon jetzt Aktivitäten – zumindest gedanklich – die Sie nachher umsetzen werden.**

Tipp 4: Das Tagebuch

Egal, wie unser Tag verläuft: wenn wir abends das Gefühl haben nichts erledigt zu haben, sind wir frustriert. Und frustriert sollte man nicht zu Bett gehen. Doch wenn wir das Gefühl haben oder ganz klar erkennen, dass wir heute etwas erreicht haben, dann ist der Abschluss unseres Tages ein positiver!





Der Abschluss eines Tages beeinflusst die gesamte Erinnerung an den gesamten Tag. Man kann sich auch am Ende des Tages die simple Frage stellen: „Was ist mir heute besonders gut gelungen?“ Sie werden sehen, Ihnen werden viele schöne Dinge dazu einfallen.

In Form eines Tagebuches können solche Erinnerungen an dem Tag festgehalten werden. Das hat den Vorteil, dass wir die erledigten Dinge ganz klar auf den Punkt bringen und uns somit auch das „Anerkennen“ dieser Erledigungen wesentlich einfacher fällt. Auch für die Zeit nach COVID-19 kann so ein Tagebuch ein interessantes und spannendes Nachschlagewerk sein.

Tipp 5: Angst adé – so geht´s!

Angst und Unsicherheit sind gerade jetzt für viele von uns tägliche Begleiter. Angst um die eigene Gesundheit und den Verlauf unserer chronischen Erkrankung, Unsicherheit rund um eine mögliche Ansteckung mit COVID-19, Sorge um Familienmitglieder oder Existenzängste spielen dabei ganz zentrale Rollen.

Viele Fragen geistern uns immer wieder im Kopf herum. Fragen wie: Was passiert mit mir, wenn ich mich mit SARS-Cov2, dem COVID-19 Erreger, infiziere? Bin ich ein Risikopatient? Wenn ja, was bedeutet das überhaupt? Muss ich mir Sorgen machen?

Was passiert mit mir/uns, wenn ich meinen Job verliere? Können wir unsere Rechnungen noch bezahlen? Was bedeutet das für die Zukunft unserer Kinder?

Der „Angst-Termin“ hilft!

Tragen Sie sich doch einen „Angst-Termin“ im Kalender ein. Das ist ein fixes Zeitfenster, indem Sie sich Ihren Ängsten und Gefühlen stellen. Machen Sie sich Notizen – was belastet Sie am meisten? Bewerten Sie diese Belastungen vielleicht auch nach einer Skala von 1–10 und vielleicht haben Sie ja auch ganz konkrete Lösungsansätze oder Ideen dazu im Kopf – notieren Sie diese! **Und halten Sie bitte das fixe Zeitfenster dafür ein – Sie werden sehen, dann geistern die Gedanken nicht mehr den ganzen Tag über in Ihrem Kopf umher, sondern eben nur zu Ihren „Angst-Terminen“.**

Tipp 6: Medienkonsum – halten Sie sich von Panikmachern fern!

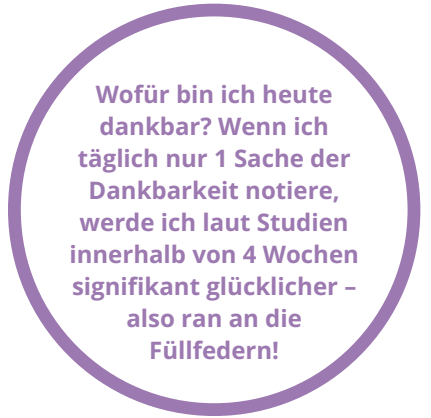
Die Berichterstattung rund um COVID-19 bringt täglich weltweit unzählige Schlagzeilen. Der Großteil davon sind Negativ-Schlagzeilen. Viele „unseriöse“ Medien spielen offenbar bewusst mit Angst und Panikmache, um zusätzlich das Interesse zu steigern. Diese Schlagzeilen führen dann oftmals zu Panik und Unsicherheit in unserer Gefühlswelt.

WICHTIG: Beziehen Sie ihre Informationen aus seriösen Nachrichtenquellen, denn klare Informationen und Hintergrundwissen geben Orientierung und Sicherheit. **Vermeiden Sie auch, den ganzen Tag über immer wieder Medien bzw. Nachrichten rund um COVID-19 zu konsumieren. Wählen Sie auch hier ein bewusstes Zeitfenster dafür und versuchen Sie massenweise kursierende E-Mails, Videos, und WhatsApp oder Facebook-Meldungen weitestgehend zu vermeiden.**

Tipp 7: „Schlafen Sie gut!“

Ausreichender Schlaf ist für viele Körperfunktionen wichtig. Permanenter Schlafmangel kann beispielsweise zu Entzündungen oder einer Schwächung des Immunsystems führen. Außerdem senkt Schlafmangel die Glukosetoleranz bzw. den Glukoseabbau und führt zu Heißhunger. Das wiederum führt dann zu Gewichtszunahme.

Aber ACHTUNG: Versuchen Sie auch zeitgerecht wieder aus dem Bett zu kommen, denn wer täglich viel zu lange schläft, fördert Depressionen und es kommt zu einer allmählichen Umkehr von Tag und Nacht.





Tip 8: Struktur im Alltag bedeutet weniger Stress!

Einen Plan zu haben lohnt sich, um den Alltag zu Hause mit Erfolgsmomenten zu füllen. Wir verbringen aktuell viel mehr Zeit zu Hause als in Zeiten vor COVID-19 und für viele Menschen bedeutet das aktuell, dass der Tag daheim durchaus stressig verlaufen kann, da viele Erledigungen anfallen.

Speziell dann, wenn parallel zur Haushaltsführung auch noch Kinder oder zu pflegende Angehörige ins Spiel kommen. Sofern man darüber hinaus auch noch Kinder von zu Hause aus unterrichtet oder Home-Office durchführt, kann der Tagesablauf schon mal ganz schnell ins Schwanken kommen.

Schnell hastet man von einer Tätigkeit in die nächste, ohne dabei jede einzelne bewusst wahrzunehmen oder effektiv zu gestalten. Am Ende des Tages hat man sogar oft das Gefühl, dass man nichts von seinen geplanten Aufgaben ordentlich erledigt hat, obwohl der Tag insgesamt sehr anstrengend bzw. mit Aufgaben gefüllt war.

Ihr Plan für einen geregelten Alltag zu Hause hilft Ihnen Struktur zu schaffen und den Überblick zu bewahren. Greifen Sie also zu Block und Stift und notieren Sie ihre To Dos und versuchen Sie dabei so realistisch wie möglich zu bleiben. Eine Not-to-Do Liste mit Dingen, die NICHT das Ziel des heutigen Tages sind (sondern vielleicht am nächsten oder übernächsten Tag dran sind), hilft dem Unterbewusstsein diese loszulassen, sodass sie uns nicht auch noch dauernd im Kopf herumspuken. Der Tag hat nun mal nicht mehr als 24 Stunden.

Tip 9: Aufgaben und Ziele definieren und notieren!

Die Auflistung von konkreten Aufgaben und Zielen in ihrem Haushalt, können für den Verlauf Ihres Alltages zu Hause eine entscheidende Rolle spielen. Mit einer Auflistung der Tages-Aufgaben oder vielleicht auch einem Wochenplan schafft man sich hier ganz schnell Erleichterung. Auch Familienplaner eignen sich hierfür sehr gut. Denn schließlich hat jedes Familienmitglied seine Aufgaben oder Wünsche. Wenn man diese Aufgaben gemeinsam am Wochenbeginn bespricht und entsprechend einteilt, beugt man vielen Diskussionen vor.

Für die konkrete Arbeits- bzw. Aufgabenverteilung eignen sich diverse Familienplaner. Hierfür gibt es einige Vorlagen im Internet. Auch diverse Apps bzw. Computerprogramme bieten hierfür geeignete Vorlagen. Oft reicht aber auch ein großes Blatt Papier, ein Stift und ein paar Post-Its, um die Tagesabläufe zu planen.

Tip 10: Rituale nicht vergessen!

Meditation, in Ruhe duschen, Bewegung, Yoga, ausgedehntes Frühstück, das Lieblingsbuch am Abend vor dem Einschlafen, etc. – was auch immer Ihr Ritual ist, bitte vergessen Sie nicht darauf und **nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, denn es kann für Ihre Psyche enorm viel Positives bewirken.**

Ein einfacher Glücks-Tipp: Ziehen Sie die Mundwinkel 60 Sekunden hoch! Sie werden sehen, dass macht Sie glücklicher, da die Rückmeldungen aus dem Körper auch das Gehirn beeinflussen!



gemeinsamaktiv.at ist eine Initiative von Galapagos Biopharma Austria GmbH.

Kooperationspartner: CED-Kompass, ÖMCCV (Öst. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung), Rheumaliga Österreich, Aids Hilfe Wien, Hepatitis Hilfe Österreich und Myelom-Lymphomhilfe Österreich.

Wissenschaftliches Expertenteam und redaktionelle Aufbereitung:

Galapagos
Pioneering for patients

