

## Habe ich meine emotionale Leistungsgrenze erreicht?

Die **Corona-Krise** stellt viele Menschen vor **große Herausforderungen** und bringt sie an ihre **emotionalen Leistungsgrenzen**. Nicht nur die Angst vor einer Ansteckung mit Covid-19, sondern auch die **Sorge** um den **Arbeitsplatz**, Herausforderungen des **aktuellen Schulbetriebes** oder **Probleme in der Partnerschaft** kosten Kraft und Energie. Hinzu kommen noch **Unsicherheiten über die nähere Zukunft** und den Ablauf der kommenden Wochen und Monate. Viele dieser Gedanken und Gefühle sind angesichts der Ausnahmesituation „normal“. Es **kann** jedoch auch durchaus **vorkommen, dass sich daraus Ängste entwickeln**, die die Alltagsbewältigung deutlich beeinträchtigen und die **Inanspruchnahme professioneller Hilfe** erfordern.

Doch wie finde kann ich schnell und einfach heraus, ob ich bereits an meiner **persönlichen emotionalen Leistungsgrenze** stehe? Diese kurze **Checkliste kann hier etwas Orientierung bieten**:

- Meine **Gedanken kreisen** nahezu ständig **um das Coronavirus**.
- Meine **Lebensqualität und Lebensfreude** haben sich **deutlich verschlechtert**.
- Ich verspüre öfters **innerliche Unruhe, Herzrasen, Schwindel** oder ein **Gefühl der Hilflosigkeit**.
- Ich **gehe kaum noch außer Haus** und erledige nur die allernotwendigsten Dinge.
- Ich **informiere mich nahezu ständig** auf allen möglichen Kanälen (Internet, Radio usw.) über Aktuelles zu Covid-19.
- Ich habe meine **sozialen Kontakte** aus Angst vor einer Ansteckung **sehr stark eingeschränkt**.
- Ich **bekämpfe meine Ängste** und Sorgen oft **mit Alkohol oder Medikamenten**.

Wenn Sie hier **vier oder mehr Fragen** angekreuzt, bzw. **mit „Ja“** beantwortet, haben **empfeht es sich, Rat zu suchen** und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, anstatt zu zögern – etwa bei der speziell für Salzburgs Betriebe und Arbeitnehmer\*innen eingerichteten **AMD-Corona-Infoline unter 0662/887588-22**.

**Für weitere Informationen** stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **[www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)**.