

## Die Zurückgezogenheit als psychische Herausforderung

**Sehr herausfordernd** für die **Psyche** der Menschen ist die derzeitige **soziale Isolation** – sei es durch Ausgangsbeschränkungen, Quarantäne oder Home-Office. Doch auch hier gibt es einige Tipps und Tricks, um die Situation besser in den Griff zu bekommen und idealerweise auch Chancen zu nutzen, die sich dadurch ergeben.

Hier können vor allem in Zeiten der Zurückgezogenheit und der Eigenverantwortung folgende Punkte sehr **positive Effekte erzielen**:

- Wer sich selbst eine **eigene Tagesstruktur** schafft, kann dadurch etwas Normalität gewährleisten. Um sich einfacher daran zu halten, helfen schriftliche „Stundenpläne“.
- **To-Do-Listen** ermöglichen kontrollierte Tagesabläufe. Dabei können auch „alte“ To-Do-Listen abgearbeitet werden, die bislang liegengeblieben sind.
- **Neue Hobbies** helfen dabei, sich **sinnstiftend** zu beschäftigen. Sie nehmen auch das schlechte Gefühl, lediglich Zeit zu „vertrödeln“.
- Vielleicht ist auch genau jetzt der Moment, um **etwas zu machen, das man schon immer machen wollte**, sich aber bislang noch nicht die Zeit genommen hat?
- **Bewegung**, idealerweise im Freien, hilft, die eigenen „**Batterien**“ wieder **aufzuladen**.
- Auch **Entspannungsmethoden** anwenden oder neu lernen ist sinnvoll.
- **Ausmisten gibt Kontrolle und Handlungsfreiheit** zurück. Das kann sich auf alle möglichen Bereiche erstrecken – von Kleidung bis hin zu Dokumenten und Unterlagen.
- Die aktuelle Zeit kann auch dazu genutzt werden, **alte Gewohnheiten** und **Verhaltensmuster** zu **überdenken** und zu **reflektieren**. Stört etwas schon lange?
- Dennoch sollte man **im „Hier und Jetzt“ bleiben** – ein Tag nach dem anderen.
- **„Vorfürchten“ führt zu nichts**: Vorsicht ja, Panik nein.
- **Social Media, Videotelefonie** und **klassische Telefonate** helfen dabei, mit Menschen dennoch soziale Kontakte zu pflegen.
- Auch **Radio** oder **Fernsehen** können dazu dienen, **„Stimmen zu hören“** – selbst, wenn sie nur im Hintergrund laufen.
- Aber: Der **Medienkonsum**, bzw. **Gespräche** sollten **bezüglich Corona** auch **bewusst begrenzt** werden, bevor die Belastung dadurch zu viel wird. Wichtig sind **gesicherte Informationen**, die unter anderem im Covid-19-Infobereich der AMD-Salzburg-Homepage zu finden sind: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/tipps-und-informationen-zu-covid-19-im-kompakten-ueberblick/>
- Wenn die **Belastungen zu hoch** werden, **helfen Krisenhotlines** weiter, etwa ProMente (Salzburg: 0662/433351, Pongau 06412/20033, Pinzgau 06542/72600) oder die Telefonseelsorge (142).

**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). Neben dem umfangreichen **News-Bereich** sind dort auch alle **Infos zu Covid-19** im kompakten Überblick zu finden.

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**