



Sich der Isolation stellen

1. Machen Sie Sinn aus der Beschränkung

Betrachten Sie es als das verantwortungsvolle und angemessene Verhalten, das uns helfen wird, diese Krise zu überwinden.

2. Pflegen Sie eine Routine

Planen Sie Aktivitäten den ganzen Tag über (Arbeit, Hausarbeit, Hobbys, körperliche Bewegung, ...).

3. Befolgen Sie gesunde Gewohnheiten

In Bezug auf Ernährung, Hygiene, körperliche Bewegung, Stunden Schlaf, ...

4. Priorisieren Sie die kollektive Stimmung

Wir stehen vor einer außergewöhnlichen und einzigartigen Situation, die uns als Gesellschaft stärken und die individuellen Interessen relativieren wird.



Strategien für die psychiatrische Versorgung bei der Covid-19-Pandemie

Sich der Angst stellen

1. Erkennen und Akzeptieren von Emotionen

Identifizieren Sie Gedanken, die zu Unbehagen führen können, und teilen Sie Gefühle, die die Unterstützung enger Menschen suchen.

2. Vermeiden Sie Überinformationen

Eine dauerhafte Verbindung macht Sie nicht besser informiert und erhöht das Gefühl von Risiko und Nervosität.

3. Verwendung zuverlässiger und offizieller Quellen

Finden Sie zuverlässige Informationen und Daten aus offiziellen und wahrheitsgemäßen Medien.

4. Pflegen Sie den sozialen Kontakt

Tätigen Sie Anrufe, Videoanrufe, sprechen Sie über WhatsApp usw. mit Freunden und Familie.

5. Hobbys pflegen

Machen Sie was Sie mögen und wofür Sie nie Zeit haben.

