

COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation gut überstehen

Psychologische Hilfe in ungewöhnlichen Zeiten

Mit der häuslichen Isolation gut umzugehen ist für manche Menschen eine große Herausforderung. Die damit verbundenen Einschränkungen können auf die Psyche einwirken und sich auf Betroffene sehr belastend auswirken.

Psychologische Unterstützung kann in Krisenzeiten sehr hilfreich sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Strategien, die dabei helfen können, die jetzige Ausnahmesituation zu meistern.

Frau Dr. Elisabeth Schwab, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin im Ärztehaus Mooskirchen, steht den **Gemeindebewohnern von Mooskirchen** für **kostenfreie telefonische psychologische Beratung** zum Umgang mit der häuslichen Isolation zur Verfügung.

Helpline: 0677 6227 3638

Montag, Mittwoch und Freitag von jeweils 9.00 bis 10.00 Uhr.

Dauer der Verfügbarkeit: voraussichtlich bis 13. April 2020

Außerhalb dieser Zeiten steht Ihnen folgende Helpline zur Verfügung: 01/504 8000 (Beratungsservice des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen), Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr.

5 Tipps gegen „Lagerkoller“:

- Vermeiden Sie dauernden Medienkonsum. Beziehen Sie Ihre Informationen nur aus vertrauenswürdigen Quellen (z.B. Bundesministerium).
- Sorgen Sie für Bewegung für sich und Ihre Kinder. Videos im Internet liefern Anleitung.
- Halten Sie eine Tagesstruktur ein und definieren Sie klar abgegrenzte Stunden, in denen sich jede/r alleine beschäftigt.
- Nehmen Sie telefonischen Kontakt zu Menschen außerhalb ihres Haushaltes auf und machen Sie einander Mut. Lassen Sie alte Bekanntschaften aufleben.
- Denken Sie daran: die Situation wird vorübergehen. Bleiben Sie positiv!