

Psychische Gesundheit: Strategien zum Umgang mit internationalen Krisensituationen

Die Bilder und Information, die uns aus Krisenregionen erreichen, sind häufig dramatisch und können viele unterschiedliche Reaktionen auslösen: Ängste, Wut, Apathie, Konzentrations- / Schlafstörungen...

Daher möchten wir, die Psychologische Beratung (PSB), einige Hinweise geben, wie wir unsere psychische Widerstandskraft in solchen Situationen stärken können und Ihnen diese hier zur Verfügung stellen.

Dabei ist uns bewusst, dass der Betroffenheitsgrad einzelner Personen sehr stark variieren kann. Dies kann zum einen davon abhängig sein, wie unser persönlicher Bezug zum betroffenen Land und den entsprechenden Ereignissen ist. Zum anderen kann es relevant sein, welche Belastungen wir bereits vorher erlebt haben und an welcher Stelle wir uns gerade in unserem Verarbeitungs- und Heilungsprozess befinden.

Für manche mögen daher die nun folgenden Hinweise hilfreich und gut umsetzbar sein. Für andere ist vielleicht bereits das Aufnehmen dieser Information eine Überforderung. In diesem Falle zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren und einen Termin für ein Einzelgespräch zu vereinbaren (per E-Mail an info.psb@hs-duesseldorf.de). Wir sind für Sie da.

Ihre PSB

Bewältigungsstrategien für Krisensituationen

Empfinden Sie das Geschehen in der Welt als sehr belastend? Bemerkten Sie an sich Unruhe, Schlafstörungen, Ängste oder anhaltende Stimmungstiefs angesichts der aktuellen Nachrichten?

Die folgenden, basalen Strategien haben sich als sehr wirksam bei der Prävention von Traumafolgestörungen gezeigt und können auch Ihnen helfen, sich wieder zu stabilisieren:

- **Sorgen Sie gut für Ihren Körper** durch Spaziergänge, Bewegung, gesundes Essen, regelmäßige Schlafzeiten.
- **Reduzieren Sie die Aufnahme von Nachrichten.** 1x am Tag reicht.
- Nehmen Sie sich **Zeit für soziale Kontakte**, so dass Sie sich verbunden fühlen können.
- Für mehr Halt im Hier und Jetzt **strukturieren Sie Ihren Tag**.
- Gestalten Sie jeden Tag für sich: Was kann ich heute machen / erledigen? Dadurch erleben wir trotz allem unsere **Selbst-Wirksamkeit**.
- Nehmen Sie sich bewusst für jeden Tag etwas vor, was Ihnen **Freude** macht und Sie positiv ablenkt.

Und zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen: Die Psychologische Beratung (PSB) ist auch in der vorlesungsfreien Zeit für Sie da! Schreiben Sie uns: info.psb@hs-duesseldorf.de.