

CORONAVIRUS: WIE MAN DAMIT UMGEHT

Vorschläge zum Umgang mit der Angst bei Kindern und Erwachsenen

FÜR ALLE:

- Wählen Sie zwei Momente am Tag, um die Nachrichten zu überprüfen. Eine lange Auseinandersetzung mit der Menge an Nachrichten, die Sie im Internet, im Radio und im Fernsehen finden können, hält unser Warn- und Angstsysteem ständig aktiviert.
- Informationen sind wichtig. Bevorzugen Sie offizielle Informationsquellen: WHO, European Centre for Disease Prevention and Control, lokale Institutionen.
- Befolgen Sie die besten Hygienepraktiken, die von den Institutionen und dem Gesundheitssystem Ihres Landes angegeben werden.
- Sie könnten Angst oder Aufregung empfinden: dies ist eine normale Reaktion. Wir wissen, dass das Gespräch über Ihre Emotionen dazu beitragen kann, dass Sie sich besser fühlen.
- Wenn möglich, halten Sie sich an Ihre gewohnte Routine und respektieren Sie die von Ihrer Gemeinschaft angegebenen Regeln.
- Halten Sie so weit wie möglich ein regelmäßiges Schlafmuster ein.
- Denken Sie daran, dass eine positive Einstellung Ihnen selbst und der Gemeinschaft hilft.
- Manchmal können Sie Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen; dies ist auch eine normale Folge von Stress.
- Nehmen Sie Kontakt zu Menschen auf, die Ihnen ein gutes Gefühl geben: Das hilft, Ihren Geist zu klären und Ihre Angst zu beruhigen.

MIT KINDERN:

- Sagen Sie mit einfachen Worten die Wahrheit.
- Verwenden Sie geeignete Bilder und Informationen. Widmen Sie einen Moment des Tages der gemeinsamen Betrachtung von Informationen, um deren Inhalt beruhigend und leicht verständlich zu machen.
- Sorgen Sie dafür, dass sich Kinder geliebt und sicher fühlen und schenken Sie ihnen Aufmerksamkeit.
- Lassen Sie die Kinder positive Gewohnheiten wie das Spielen beibehalten.
- Erzählen Sie den Kindern, dass viele vorbereitete Experten (Ärzte, Krankenschwestern, Polizei) ständig daran arbeiten, eine sichere Umgebung wiederherzustellen und kranken Menschen zu helfen. Heben Sie die positiven Aspekte der Intervention hervor.