

Die psychischen Challenges der Covid-Pandemie

Besonders bei **Menschen**, die **psychisch** ohnehin mit **Belastungen** zu kämpfen haben, fallen durch den **Lockdown** häufig **wichtige Strukturen weg** – etwa auch der Weg in die Arbeit, Fitnesskurse oder Vereinstätigkeiten. Doch gerade diese **Strukturen** dienen hier als **Grundgerüst** einer gewissen Stabilität, weshalb Home-Office nicht nach dem „Gießkannenprinzip“, sondern – wenn möglich – individuell abgestimmt werden sollte, denn: **nicht alle Mitarbeitenden sind für das Home-Office geeignet.**

Konkret bringt das **Home-Office** einige **Herausforderungen** mit sich, die vor allem für bereits **psychisch belastete Menschen** einige Schwierigkeiten bedeuten können:

- **Menschen mit psychischen Beschwerden brauchen** möglichst viel **Struktur, Alltag** und **Normalität** – und das fehlt oft im Home-Office.
- Für die **Psychohygiene** ist generell auch der **Kontakt zu anderen Menschen** wichtig.
- **Antrieb und Motivation** können in diesen Fällen noch weiter **sinken**.
- Die Gefahr des „sich gehen lassens“ wird dadurch größer. **Im schlimmsten Fall** werden dabei auch **Grundbedürfnisse vernachlässigt**, etwa die Nahrungsaufnahme.
- **Oft fehlen** auch sichtbare **Erfolgslebnisse** oder positives Feedback.
- Auch die **Gefahr des Suchtmittelkonsums** (Rauchen, Alkohol, Medikamente) **steigt** an.
- **Erholung und Entspannung können** darunter **leiden**, wenn die Grenzen zwischen Arbeit und Privat verschwimmen.
- **Für einige Menschen** ist das **Büro** auch **eine Fluchtmöglichkeit** vor den diversen häuslichen Herausforderungen.

Es kann helfen, wenn sich Menschen – gerade im „Lockdown“ und in schwierigen Zeiten – **neue Strukturen** suchen. Hier nur ein paar der unzähligen Möglichkeiten, die etwas Stabilität bringen:

- **Online-Kurse** und/oder **Apps** zu Themen wie
 - **Meditation**
 - **Gedächtnistraining**
 - **Fitness** zuhause oder im Freien
- Fix **definierte bildschirmfreie Zeiten** ohne Smartphone, Tablet, Computer oder Fernseher.
- **Besinnen auf frühere Zeiten** mit
 - Brettspielen,
 - Kochen und Backen, oder
 - Zeit in der Natur.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**. Neben dem umfangreichen **News-Bereich** sind dort auch alle **Infos zu Covid-19** im kompakten Überblick zu finden.