

DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



WIE MAN IN DER KRISE NICHT DIE KRISE KRIEGT

Wenn wir uns körperlich schlapp fühlen, gönnen wir dem Körper eine Auszeit und sorgen für die notwendige Ruhe, die er braucht, um zu regenerieren. Anders handeln wir allerdings oft, wenn wir psychische Erschöpfung erfahren. Die Anzeichen werden zwar wahrgenommen, aber wir reagieren häufig nicht umgehend darauf. Gerade in bewegten Zeiten wie diesen, ist es aber wichtig, die mentale Gesundheit zu stärken und aktiv zu fördern.

Energieknappheit, Ukrainekrieg, Klimawandel-Folgen und Corona-Pandemie – schlechte Nachrichten haben sich in den letzten Monaten nur so überschlagen. Allesamt sind Probleme, die eine einzelne Person nicht lösen kann. Kein Wunder, dass diese Machtlosigkeit sich auch auf das eigene Gemüt auswirkt. Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Verspannungen spiegeln dann oft die psychische Verfassung wider. Es leiden nicht nur die Leistungen und Fähigkeiten, sondern auch die Lebensqualität. Tinatin Deisenhofer, Beauftragte für das Gesundheitsmanagement im Landratsamt Augsburg, hat folgende Tipps dafür, wie in Krisenzeiten auf die mentale Gesundheit geachtet und sie mit etwas Eigeninitiative verbessert werden kann:



Tinatin Deisenhofer

Tipp #1: Auszeiten nehmen

Sorgen Sie dafür, dass Sie sich sowohl in der Arbeit als auch außerhalb mehrere kurze Auszeiten schaffen – und zwar über den Tag verteilt. Am besten tun Sie währenddessen etwas, was Ihnen Freude bereitet. Eine kleine Runde spazieren gehen, ein paar Seiten lesen, ein Kreuzworträtsel, Dehnübungen oder eine Entspannungsübung – es muss keine lange Pause sein, nehmen Sie sich einfach ein paar bewusste Minuten für sich selbst.

Tipp #2: Sich um seinen Körper kümmern

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper, das wussten schon die alten Römer. Sport, Ernährung, Schlafhygiene – das sind die drei Zauberworte. Sport wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf die Psyche aus. Das geschieht sogar automatisch, da bei Bewegung, vermehrt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol abgebaut wird. Hinzu kommt, dass durch die gesteigerte Bewegung der Geist leichter abgelenkt ist und man somit abschalten kann. Auch eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für das eigene Wohlbefinden: Achten Sie auf vollwertige Getreideprodukte, Obst und Gemüse sowie auf Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Eine gesunde Schlafhygiene ist essentiell, um für Belastungen im Alltag gewappnet zu sein: Am besten wäre es, ungefähr acht Stunden Schlaf pro Nacht zu erhalten. Eine feste Abendroutine mit regelmäßiger Zu-Bett-Geh-Zeit kann helfen, den notwendigen Schlaf zu gewährleisten.

Tipp #3: Positive Erfahrungen schaffen

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun und schaffen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Wer wenig Kontakte hat, kann gezielt nach Angeboten für die Gemeinschaft suchen, z. B. bei Vereinen, Nachbarschaftstreffs oder Treffs nach persönlichen Interessen. Das [Gesundheitsportal des Landkreises Augsburg](#) ist eine gute Anlaufstelle, um die passende Freizeitaktivität zu finden, bei der Sie auf andere Menschen treffen. Wie viele soziale Kontakte man benötigt, liegt selbstverständlich im persönlichen Ermessen und Wohlbefinden.

Tipp #4: Abstand nehmen

Versuchen Sie, Ihren Medienkonsum und dabei vor allem den Nachrichtenkonsum einzuschränken. Denn die permanente Konfrontation mit schlechten Nachrichten erzeugt Stress, den Sie auch körperlich zu spüren bekommen. Durch Stress wird Ihr Körper nämlich automatisch in einen Notfallmodus „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht), einen Angstmodus, versetzt. Vor allem das dadurch ausgeschüttete Stresshormon Cortisol muss dann jedoch wieder abgebaut werden, was bei Dauerstress nur schwer gelingt und deshalb Ihr Immunsystem schwächt. Ein bisschen weniger schlechte Nachrichten – digitaler Detox – werden Ihnen also sicherlich guttun.

Tipp #5: Kontrolle schaffen

Bei all den negativen Ereignissen in der Welt entsteht schnell ein Gefühl der Überforderung. Machen Sie sich deshalb bewusst, über welche Bereiche Sie in Ihrem Alltag die Kontrolle haben. Halten Sie an geregelten Tagesabläufen fest, planen Sie sich Pausen ein und setzen Sie sich bewusst emotionale Grenzen.

Tipp #6: Sich engagieren

Die in den Nachrichten erwähnten Probleme sind zu groß, um als einzelne Person etwas verändern zu können? Ja! Aber es gibt Orte in Ihrer unmittelbaren Nähe, wo Sie aktiv mitanpacken und so die Welt ein Stückchen besser machen können. Ob die Seniorenhilfe, die Tafel oder Vereine – helfende Hände werden überall gebraucht. Soziales Engagement fördert nachweislich die Selbstwertschätzung, gibt eine sinnvolle Aufgabe und stärkt so die Psyche.

Die oben genannten Tipps dienen dazu, im achtsamen Umgang mit sich selbst, die eigene psychische Gesundheit zu stärken. Ärztliche Hilfe ist dann gefragt, wenn Sie sich dauerhaft depressiv fühlen. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist unter der Telefonnummer 116 117 zu erreichen, auch der Krisendienst Schwaben steht Ihnen telefonisch unter 0800 655 3000 rund um die Uhr zur Seite.