

## STRESSBEWÄLTIGUNG

Sie leisten eine wirklich wichtige und schwierige Arbeit. In den kommenden Tagen und Wochen werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass es Zeiten gibt, in denen Sie sich ängstlich, gestresst, verängstigt, traurig, überfordert, wütend, schuldig, hilflos oder sogar gefühllos fühlen. All dies sind normale Reaktionen auf eine extrem schwierige Situation.

In verschiedenen Phasen der Pandemie können Sie unterschiedliche Emotionen erleben. Zum Beispiel könnten Sie schon früh Angst haben, wenn Sie darüber nachdenken, was passieren könnte oder Sie befinden sich in einem erhöhten Zustand der "Bereitschaft". Während der Hochbelastungsphase können Sie Adrenalinschübe erleben. Mit der Zeit haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie "auf der Stelle treten".

Es mag Zeiten geben, in denen Sie sich wegen schwieriger Entscheidungen, die Sie treffen müssen, schuldig fühlen. Vielleicht fühlen Sie nichts von all diesen Dingen. Es mag Zeiten geben, in denen Sie das Gefühl haben, dass Sie gut zurechtkommen, und Zeiten, in denen Sie das Gefühl haben, dass Sie weniger gut zurechtkommen. Jeder Mensch ist anders, und jeder wird zu verschiedenen Zeiten andere Gefühle erleben.

**Es gibt Dinge, die Sie tun können, um sich selbst zu helfen.** Geben Sie sich die Erlaubnis, während Ihrer Schichten regelmäßig Pausen einzulegen. **Es ist wichtig, dass Sie versuchen, richtig zu essen, zu trinken und zu schlafen.** Versuchen Sie, über Strategien nachzudenken und sie anzuwenden, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, mit Stresssituationen umzugehen. **Es ist wichtig, dass Sie versuchen, zwischen den Schichten eine Auszeit zu nehmen,** sich zu verlangsamen und den Grad der Erregung wieder zu normalisieren. Es ist verantwortungsbewusst, nicht egoistisch, auf sich selbst aufzupassen.

**Bleiben Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie in Kontakt** - auch wenn Sie sie nicht persönlich sehen können, können Sie Video- und Telefonanrufe führen. **Bewegen Sie sich körperlich. Behalten Sie so viel Routine wie möglich bei.** Planen Sie regelmäßige Aktivitäten, die Ihnen helfen, sich gut zu fühlen. Vermeiden Sie die Anwendung von wenig hilfreichen Bewältigungsstrategien wie Rauchen, Alkohol oder andere Drogen. Versuchen Sie, die Zeit, die Sie mit dem Anschauen, Lesen oder Hören von Nachrichten verbringen, zu begrenzen. Verbringen Sie Zeit damit, sich bewusst mit Aufgaben zu beschäftigen, die Sie von der aktuellen Krise ablenken.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, sollten Sie wissen, **dass es Möglichkeiten gibt, Unterstützung zu erhalten. Sprechen Sie mit Ihren Kollegen, Ihrem Vorgesetzten oder jemandem, dem Sie vertrauen, darüber, wie Sie sich fühlen.** Sie sind in dieser Situation nicht allein - Ihre Kollegen werden wahrscheinlich ähnliche Dinge wie Sie erleben, und Sie können sich gegenseitig unterstützen. Seien Sie sich selbst und anderen gegenüber mitfühlend. Es ist in Ordnung, zu sagen, dass es Ihnen nicht gut geht.

**Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihrer Kontrolle liegt.** Achten Sie auf Dinge, die gut laufen, wenn Sie können. Teilen und feiern Sie die Erfolge oder kleinen Siege. Denken Sie daran, dass dies ein Marathon ist, kein Sprint. Auch wenn es ein Marathon ist, wird er nicht ewig dauern und die Epidemie wird enden.

*Dieser Leitfaden (Version 2) wurde von der COVID-Trauma-Arbeitsgruppe erstellt, einer Expertengruppe von Spezialisten für psychologisches Trauma, die an der UCL, der Klinik für traumatischen Stress und anderen führenden Traumazentren und Universitäten angesiedelt ist. (28/03/2020)*