

LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

Corona-Krise – einmal am Tag informieren reicht

GESUNDHEIT «Mein Mann wagt sich aus Angst vor Corona nicht mehr aus dem Haus, wie kann ich ihm helfen?»

Die Angst ist verständlich und grundsätzlich in Massen auch angebracht. Angst ist ein wichtiges und hilfreiches Gefühl, das entstanden ist, um uns vor Gefahren zu schützen. Bei unseren Vorfahren ein «Motor» vor allem für Kampf oder Flucht, geht es heute eher darum sich zu schützen und für eine schwierige oder gefährliche Situation eine Lösung zu finden.

Und genau da stehen wir alle im Moment an: Die Situation ist neu, nicht einschätzbar, weder «Angriff» noch «Flucht» bieten eine Lösung – und begegnet uns täglich in den Medien, wird im Umfeld diskutiert, ergänzt mit Kata-

strophenmeldungen und widersprüchlichen «Experten»-Meinungen. Leicht verselbständigt sich da die Angst und wird selber zum Problem – wie bei Ihrem Mann

Je mehr sich der Betroffene auf die angstmachende Situation fokussiert, indem er zum Beispiel in den Medien alles zum Thema Corona liest, umso mehr füttert er die Angst, denn es bestätigt sich die angstverstärkende Vermutung, dass man nichts tun kann und es ganz schlimm kommt.

Es entsteht ein Tunnelblick und der Betroffene verliert aus den Augen, was

alles gut funktioniert, und dass er im Hier und Jetzt lebendig und zu Hause ist und eben nicht auf einer Intensivstation.

Auf offizielle Quellen beschränken

Statt alles an Meldungen, Zahlen, seien sie nun wahr oder unwahr, und weitere Dinge zu konsumieren und sich auszumalen, was alles passieren könnte, würde ich Ihrem Mann empfehlen, sich auf überprüfte, offizielle Informationsquellen, zum Beispiel dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) oder dem Schweizer Radio und Fernsehen SRF, zu beschränken. Es reicht, wenn man sich einmal am Tag informiert.

Das soll heissen, sich aus sozialen Medien etwas zurückzuziehen und sich zu bemühen, sich mit anderen Themen und Dingen zu beschäftigen.

Zum Beispiel Estrich aufräumen, Urlaubsfotos sortieren, mit lieben Leuten telefonieren, DVDs schauen, Briefe schreiben, Lesen, ein altes Hobby reaktivieren oder ein neues ausprobieren.

Wichtig ist natürlich trotzdem, dass ich mich an die offiziellen Hygienemassnahmen des BAG halte. Damit kann ich aktiv etwas gegen die Gefahr unternehmen.



Monika Weiss
Oberärztin,
Ambulatorium
Hochdorf,
Luzerner
Psychiatrie

Suchen Sie Rat?

Schicken Sie Ihre Frage an: «Leser fragen – Experten antworten», Seetaler Bote, Postfach, 6280 Hochdorf, redaktion@seetalerbote.ch