



## Normale emotionale Reaktionen in Bezug auf der Pandemie... oder doch nicht? Wie wissen ob man nach Hilfe fragen sollte?

### Normale Emotionen

Ein Virus, das sich in Asien herumtreibt, in Italien ankommt, und plötzlich auch schnell die Schweiz erreicht, eine Zählung der neuen Fälle, Ausgangseinschränkungen die ab Mitte März eingesetzt werden, grosse Unsicherheiten, und, darauffolgend, Schritt nach Schritt neue Massnahmen zur Rückkehr zu einem gewöhnlichen Vorgehen, « so langsam wie notwendig ». Alle erleben Emotionen, und sie sind vielfältig in dieser Zeit der Umwälzung unserer Orientierungspunkte, sind normal und sogar hilfreich. Unser Organismus teilt uns mit dass das was passiert ernst ist. Die Angst schützt uns, und erinnert uns an die wohlgenannten « Barrieregesten ». Die Traurigkeit bei dem Verlust einer naheliegenden Person bringt uns dazu zu verlangsamten, in uns zu erblicken was uns mit dieser Person verbindet, seine Erinnerung zu ehren. Die Wut, die man empfinden kann wenn man jemanden sieht der die bestimmten Massnahmen und Verhalten nicht einhält, signalisiert uns ein Bedürfnis von « Territoriumschutz ». Diese Reaktionen sind legitim und gewöhnlich vorübergehend.

### Ja, aber wann sollten unsere Reaktionen uns alarmieren?

Die aktuelle Situation konfrontiert uns mit vielen Unsicherheiten, und bezieht sich auf eine relativ lange Zeit. Es kann sich als schwierig erweisen zwischen normalen adaptativen Reaktionen und problematischere innere Veränderungen zu unterscheiden.

Was uns alarmieren sollte sind **bemerkbare Veränderungen** unserer **Verhalten**, unserer **Stimmung**, unserer **Denkweise** oder **körperlicher Empfindungen**, und die einen Einfluss auf unsere alltäglichen Aktivitäten und Beziehungen zu Mitmenschen haben. Es handelt sich zum Beispiel um :

- **Gedanken** (oder Alpträume) die in Dauerschleife auftauchen und von denen es schwierig ist sich abzuwenden, bezüglich der Krankheit, der Ansteckung, des Todes, oder auch Besorgtheiten die von Naheliegenden als exzessiv/übertrieben eingeschätzt werden
- Aufdringliche **Emotionen**, wie zum Beispiel:
  - *Traurigkeit oder Gleichgültigkeit*, Freudensverlust an Aktivitäten die früher wohl taten
  - *Anhaltende Reizbarkeit* (zum Beispiel « ausrasten » wenn ein Kind seinen Schlafanzug nicht anziehen möchte),
  - *Ängstlichkeit und Misstrauen*, oft auf der Hut sein, oder Schwierigkeiten haben sich zu entspannen.
- Veränderte **Verhaltensweisen**, zum Beispiel die Erhöhung des Alkoholkonsums, von Drogen oder Onlinespiele (siehe Infoblatt diesbezüglich), Veränderung von Essgewohnheiten, etc.
- **Unangenehme körperliche Empfindungen** im Zusammenhang mit Emotionen: Erstickungs- oder Bedrückungsgefühle, Müdigkeit, Schlafstörungen, ... um eventuelle somatische Symptome nicht zu versäumen ist es wünschenswert diesbezüglich Kontakt mit Ihrem Hausarzt aufzunehmen.

### **Für die Eltern :**

Gleichermassen können Sie eventuelle signifikante Verhaltensveränderungen beobachten, bei Ihrem **Kind** (Schlafstörungen, anhaltende Besorgtheit, kleine somatische Symptome wie Bauchschmerzen, Aufgeregtheit oder Widerstandsverhalten, Desinteresse an Spielen, regressives Verhalten), oder bei Ihrem **Jugendlichen** (Besorgtheit bezüglich seiner Gesundheit und die seiner Angehörigen, Minimisierung der Risiken, Vernachlässigung von üblich angenehmen Aktivitäten, Schlaf- oder Appetitstörungen, Alkohol- oder Drogenkonsum, Reizbarkeit, Verweigerung der Schutzmassnahmen / soziale Distanz) : es sind **Anzeichen von Stress**, schenken Sie ihnen Aufmerksamkeit.

Wenn Sie merken, dass, trotz der geschenkten Aufmerksamkeit, des Zuhörens und des Trostes, diese Reaktionen bei Ihrem Kind anhalten oder sich verstärken, und wenn Sie sich davon besorgt fühlen, fragen Sie nach Hilfe.

**Es ist normal gute und schlechte Tage zu haben. Wenn es sich nicht um einen Notfall handelt, beobachten Sie die Entwicklung. Meistens nehmen diese Schwierigkeiten von alleine ab. Aber falls die schlechten Tage aufeinanderfolgen, zögern Sie nicht anzurufen.**

### **Wo können Sie Hilfe finden?**

**Sprechen Sie mit Angehörigen und Freunden.** Vielleicht machen auch sie sich um Ihnen Sorgen. Sie werden Ihr Vertrauen und Ihnen zu helfen schätzen.

UND AUCH :

Wenn Sie sich Fragen stellen, wenn Sie ein globales Unwohlgefühl und das Bedürfnis es auszudrücken haben, fragen Sie nach einer **psychologischen Unterstützung**, via

**Hotline Alltag und psychologische Unterstützung, 026 552 6000 (7/7, 08.00-18.00).**

Wir orientieren Sie auch zu spezialisierten Dienste. **Wir begleiten Sie auch falls Sie (oder einer Ihrer Angehörigen) in einem kritischen Zustand ins Krankenhaus eingeliefert wurde(n) oder sind (ist), oder falls jemand in Ihrem Umkreis gestorben ist.**

Falls Sie ein starkes Unwohlgefühl haben und schnellstens zu einer psychiatrischen und/oder psychotherapeutischen Behandlung orientiert werden möchten → rufen Sie die **Aufnahme- und Orientierungsplattform des Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit** an **(026 305 77 77, 24/24). Rufen Sie an bevor Sie zur Notfallstation kommen.**

Sie oder ein Angehöriger sind/ist **selbst- oder fremdgefährdend**, sprechen/spricht Selbstmorddrohungen aus : rufen Sie die **144** oder die **117** !

Und für die grosse Mehrheit der Fälle in denen die Schwierigkeiten vorübergehend sind, konsultieren Sie die für Sie vereinigten Ressourcen, auf der Webseite [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch), die Ihnen dabei hilft, sich in dieser so aussergewöhnlichen Zeit um Ihre mentale Gesundheit zu kümmern.

<https://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910>