

CORONA KRISE IN ÖSTERREICH

Bewegung ist für den Menschen sehr wichtig, das geht im Haus genauso wie draußen. Aber einmal an die frische Luft hinaus gehen ist sehr wichtig. Man kann zwar Bewegung auch im Haus ausüben aber natürlich ist die frische Luft und die Sonne besser. Schwierig ist es wenn man keinen Garten bzw. eine kleine Wohnung hat. Noch schwieriger haben es die die in der Stadt wohnen wo es dicht besiedelt ist. Spielplätze wurden ja auch gesperrt, und wenn zuviele Leute in den Parks sind ist das schon wieder gefährlich. Ich merke es selber wie gut es ist wenn ich draußen mit, und wie gut einem die Sonne tut, das Vitamin D braucht der Körper.

Ängste, Sorgen, Isolation - die aktuelle Coronavirus-Pandemie und die damit einhergehende Quarantäne und häusliche Isolation stellt die Menschen in Österreich vor völlig neue Herausforderungen. COVID-19 beeinflusst unser aller Leben und auch unseren Umgang mit unseren Eltern, Geschwistern, Großeltern und Freunden.

Um in der aktuellen Krise so gut wie möglich zu helfen, hat der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen ein Informationsblatt erstellt, das zeigt, wie man mit Hilfe der Psychologie die Quarantäne und häusliche Isolation trotz Einschränkungen gut überstehen kann.

Man bleibt jetzt in dieser Lage am ehesten gesund, wenn man Kontakt zu anderen Menschen vermeidet und am besten nicht das Haus verlässt außer man muss einkaufen gehen oder zur Arbeit fahren im großen und ganzen nur wegen Lebensnotwendigen Sachen. Immer die Hände waschen und desinfizieren wenn man draußen war. Hände waschen sollte man zur Zeit sowieso sehr oft. Man soll besonders auch auf ältere Menschen achten da diese ein geschwächtes Immunsystem haben und daher leichter sterben wie junge Menschen. Also sehe ich in dieser Zeit auch meine Großeltern nicht.

Ich selbst kann mich in dieser Zeit fit halten in dem ich auch mal aus dem Haus gehe, wir gemeinsam einen Spaziergang machen oder ich ein bisschen gartle; Wir freuen uns schon sehr wenn wir mein Gemüse ernten können, auch das trägt zur Gesundheit bei.

Oder ich spiele mit meinen Brüdern im Freien. Man kann sich auch – hoffentlich - gesund halten indem man den entsprechenden Regeln der Regierung folgt, auch wenn man es sich anders wünscht.

