

Psychische Gesundheit und psychosoziale Aspekte während des Ausbruchs von COVID-19

Botschaften
der WHO für
Beschäftigte im
Gesundheitswesen

Ihre psychische Gesundheit zählt

Es ist normal, dass Sie und viele Ihrer Kollegen sich in der aktuellen Situation stark belastet und gestresst fühlen. Dies bedeutet aber keineswegs, dass Sie schwach sind und Ihre Arbeit nicht bestmöglich machen können. Sich während dieser Zeit um das eigene psychische Wohlbefinden zu kümmern, ist ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit zu erhalten.

Passen Sie gut auf sich auf

Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Erholung in Pausen und zwischen den Schichten. Versuchen Sie, hilfreiche Bewältigungsstrategien zu nutzen. Dazu gehört regelmäßiges und gesundes Essen, körperliche Aktivität und der Kontakt zu Familie und Freunden. Vermeiden Sie Tabak, Alkohol oder andere Drogen – greifen Sie auf Strategien zurück, die Ihnen in der Vergangenheit bereits in Stresssituationen geholfen haben.

Sie sind nicht allein

Es kann sein, dass Sie als Beschäftigte im Gesundheitswesen die Erfahrung machen, aus Angst vor Ansteckung von ihrem sozialem Umfeld isoliert zu sein. Dies kann die ohnehin extreme Situation erheblich erschweren. Halten Sie über digitale Medien Kontakt zu Ihrer Familie und zu Freunden. Und wenden Sie sich an Ihr Team – Ihre Kollegen erleben Ähnliches wie Sie.

Verständlich kommunizieren

Finden Sie gut verständliche Wege der Informationsweitergabe an Menschen mit intellektuellen, kognitiven oder psychischen Einschränkungen. Nutzen Sie nicht nur schriftliche Informationen: Geeignet können neben einer persönlichen Erklärung z. B. Schaubilder oder digitale Angebote sein.

Gut informiert für Ihre Patienten

Eignen Sie sich Wissen darüber an, wie von COVID-19 betroffene Menschen unterstützt und an welche Angebote sie sinnvoll angebunden werden können. Gerade Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sollte der Zugang zu Unterstützung in dieser Zeit erleichtert und Stigmatisierung verhindert werden.

Notiz



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.