

## ***RICHTLINIEN FÜR ERWACHSENE***

### ***Selbstschutz für Erwachsene***

Wenn ein schwerwiegendes Ereignis eine Gemeinschaft trifft, schafft es einen Zustand hoher Sensibilität im Individuum und in der Gemeinschaft. Ein kritisches Ereignis und eine anhaltende Situation wie die Coronavirus-Pandemie können besonders intensive emotionale Reaktionen hervorrufen, die die Funktionsfähigkeit der Menschen sowohl während der Exposition gegenüber dem Ereignis als auch danach beeinträchtigen können.

#### **Vom Moment der Exposition bis heute können folgende Phasen folgen:**

- Akute Phase (Gefühl der Fremdheit und Derealisierung, Gefühl, nicht wir selbst zu sein, unseren Körper nicht zu spüren, Verwirrung, Raum und zeitliche Desorientierung). Der Schock ist Teil der akuten physiologischen Reaktion auf Stress und ein Mechanismus, der es erlaubt, eine gewisse Distanz zum Ereignis zu wahren, die notwendig ist, um den Aufprall zu absorbieren und vielleicht die anfänglichen Bedürfnisse zu bewältigen.
- Emotionale Belastungsphase: Wir können eine Vielzahl von Emotionen wie Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Angst, Verwirrung und Besorgnis empfinden. Auch somatische Reaktionen können sich entwickeln, wie körperliche Störungen (Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme usw.) und Probleme, einen Zustand der Ruhe zu finden.
- Bewältigungsphase: Wir beginnen uns zu fragen, was passiert ist, um Erklärungen zu finden, wobei wir alle unsere Ressourcen einsetzen ("*Warum ist es passiert? Was kann ich tun? Warum jetzt?...*").

#### **Hier sind die häufigsten Reaktionen, die einige Tage oder Wochen andauern können:**

- Aufdringliche Gedanken: wiederkehrende Bilder, unfreiwillige und aufdringliche Erinnerungen (*Flashbacks*).
- Vermeidung: gescheiterter Versuch, verwandte Gedanken oder Gefühle zu vermeiden. Unmöglichkeit, sich dem zu nähern, was sich auf das Ereignis/die Situation bezieht.
- Depressive Stimmung und/oder anhaltende negative Gedanken. Negative Überzeugungen und Erwartungen an uns selbst oder an die Welt (z.B. *Beginn von negativen Gedanken wie "Die Welt ist total gefährlich"*).
- Anhaltende und irrationale Schuldgefühle gegenüber uns selbst oder den anderen, weil sie das traumatische Ereignis verursacht oder hervorgerufen haben oder für seine Folgen, insbesondere nach der direkten Erfahrung eines Kontaktes oder einer Infektion.
- Schuldgefühle, weil wir überlebt haben/nicht infiziert wurden
- Anhaltende negative Emotionen im Zusammenhang mit dem Trauma/der bedrohlichen Situation (z.B. *Angst, Schrecken, Wut, Schuldgefühle, Scham, sogar für eine lange Zeit und wenn die Situation sich zu bessern scheint*).
- Schwierigkeiten beim Schlafen und/oder Essen: Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges Erwachen und Alpträume oder Hypersomnie, d.h. Schlafen über viele Stunden).
- Starker Verlust des Interesses an angenehmen Aktivitäten.
- Überwältigung durch die täglichen Aufgaben und die Umstrukturierung der täglichen Aktivitäten, Gefühl der Lähmung.

***Es gibt ausgeprägte individuelle Unterschiede in der Erscheinung, Dauer und Intensität dieser Reaktionen.***

## WAS WIR TUN KÖNNEN

- Unsere eigenen emotionalen Reaktionen erkennen und um die Schwierigkeiten wissen, die wir haben könnten.
- **Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht, aber denken Sie daran, dass es für jeden Menschen normal ist, aufgrund eines so unerwarteten, unvorhersehbaren und bedrohlichen Ereignisses/Situation emotionale Reaktionen zu haben.**
- In der Lage sein, unsere physischen und emotionalen Reaktionen zu beobachten.
- Denken Sie daran, dass wir nicht allein sind, sondern - obwohl wir keinen physischen Kontakt haben - Teil eines Systems und einer Organisation sind, die uns unterstützen und helfen können, auch emotional und psychologisch.
- Sprechen Sie über das kritische Ereignis/die kritische Situation und helfen Sie sich gegenseitig, die emotionale Spannung zu lösen.
- Die emotionalen Reaktionen und Handlungen/Verhaltensweisen anderer respektieren, auch wenn sie völlig anders und aus unserer Sicht schwer zu verstehen sind.
- Versuchen Sie, auch über virtuelle Kanäle mit Menschen in Ihrem Leben in Kontakt zu bleiben. Stellen Sie einen irgendwie vorhersehbaren Tagesablauf wieder her.
- Bitten Sie um Hilfe von Menschen, denen Sie vertrauen, und wählen Sie möglicherweise aus, wer Ihnen ein besseres Gefühl der Vertrautheit und Sicherheit vermittelt.
- Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich zu erholen, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und halten Sie Abstand von dem Ereignis/der Situation oder den damit verbundenen Aktivitäten (Schlafen, Ausruhen, Denken, Weinen, mit unseren Lieben zusammen sein usw.).
- Schützen Sie Ihr emotionales Gleichgewicht und nehmen Sie unterstützende Dienste in Anspruch.
- Zugang, wenn und soweit möglich, zu psychologischer Unterstützung, die sich auf die Verarbeitung traumatischer Erinnerungen und Reaktionen konzentriert, die sich aus dem Ereignis/der Situation ergeben.
- Beschränken Sie den Zugang zu den Medien auf ein oder zwei Mal am Tag. Ausgesetzte Menschen müssen einen Sinn für das Geschehene finden und verbringen deshalb viel Zeit mit der Suche nach Nachrichten; dennoch ist es notwendig, sich vor einer übermäßigen Exposition zu schützen.
- Bevorzugen Sie die offiziellen Kanäle als Informationsquelle, wie die Weltgesundheitsorganisation [www.who.int](http://www.who.int) und ihre Richtlinien zu Hygienepraktiken.
- Denken Sie daran, dass eine positive Einstellung und das Vermeiden katastrophaler Gedanken Ihnen und der Gemeinschaft hilft.