

Einfache und wirksame Vorbeugemaßnahme auf individueller Ebene sind auf der Webseite des Instituto Superiore di Sanità zu finden (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>).

Die reguläre Einhaltung dieser einfachen Maßnahmen reduziert erheblich die Ansteckungsgefahr für Sie, Ihre Mitmenschen sowie die ganze Gesellschaft.

3. Ein Phänomen, das die ganze Gesellschaft betrifft, erfordert gemeinsames Handeln!

Auch wenn Sie sich selbst eine klare Vorstellung des Phänomens gebildet haben, ist es erforderlich Ihren Mitmenschen behilflich zu sein, indem Sie Ihnen in einfachen Worten die hier aufgelisteten Empfehlungen vermitteln. Sie können die oben angeführten einfachen Informationen übermitteln, indem sie ruhig und geduldig argumentieren, ohne diejenigen zu ignorieren, oder schlimmer noch, zu verachten, die nichts davon wissen und sich weigern darüber nachzudenken.

Aufgeklärtes und verantwortungsvolles Handeln sowie gegenseitige Hilfestellungen erhöhen den Schutz der Gemeinschaft und des einzelnen.

und zu guter Letzt...

Schützen Sie die Kinder!

Es ist sehr wichtig, auch und gerade die Kinder zu schützen: Begegnen Sie Ihren Fragen offen, besprechen Sie in Ruhe was Sie beschäftigt oder beunruhigt und stellen Sie ihre eventuellen falschen Kenntnisse richtig. Kinder sollten auf keinen Fall angstmachenden Meldungen ausgesetzt werden.

Schämen Sie sich nicht davor, sich helfen zu lassen!

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Ängste und Sorgen übermäßig ausgeprägt seien, sondern suchen Sie sich professionelle Hilfe.

PsychologInnen sind mit diesen Problemen vertraut und können Sie mit kompetenter Hilfe unterstützen.



ORDINE DEGLI PSICOLOGI
DELLA PROVINCIA DI BOLZANO
PSYCHOLOGENKAMMER
DER PROVINZ BOZEN

Impressum:

Original Text: Consiglio Nazionale Ordine Psicologi

Koordination: Psychologenkammer Bozen

Übersetzung: Wir danken den Kollegen des

Psychologischen Dienst Brixen

herzlich für die Übersetzung in die deutsche Sprache

Psychologischer Leitfaden

Coronavirus für Bürger

Warum Angst in Panik übergehen kann und wie Sie sich durch angemessene Verhaltensweisen, konstruktive Gedanken und fundierte Emotionen schützen können.



Dieser kurze Leitfaden will weder erschöpfend sein, noch professionelle Hilfe ersetzen. Er versteht sich vielmehr als Beitrag zur Reflexion und zur Orientierung- individuell und kollektiv- unserer Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen im Hinblick auf die Covid-19-Problematik.

David Lazzari
Präsident des Nationalen Psychologenerates

Angst

Angst ist eine mächtige und sehr nützliche Emotion. Im Verlauf der menschlichen Evolution hat sich diese Emotion entwickelt, um Gefahren vorzubeugen und sie somit vermeiden zu können. Allerdings stellt nur eine der Gefahr entsprechende Angst eine wirksame Hilfe dar. So lange wir Menschen die Gefahren direkt erleben konnten, waren wir in der Lage zu entscheiden, ob wir uns ihnen stellen oder ob wir sie vermeiden wollen. Heutzutage hängen viele Gefahren nicht mit unserer direkten Erfahrung zusammen: viele davon erfahren wir erst indirekt über die Medien, die sie noch dazu übermäßig aufbauschen. Am meisten fürchten wir uns vor Ereignissen, die unbekannt, ungewöhnlich und neuartig sind. Gerade diese Eigenschaften treffen auf die Ausbreitung des Coronavirus zu. Hier einige Hinweise zur Vermeidung übermäßiger Angst im Verhältnis zur objektiven Gefahr, damit wir keinen Schaden erleiden.

Fünf Hinweise gegen Panik

1. Halten Sie sich an die Fakten, also an die objektive Gefahr!

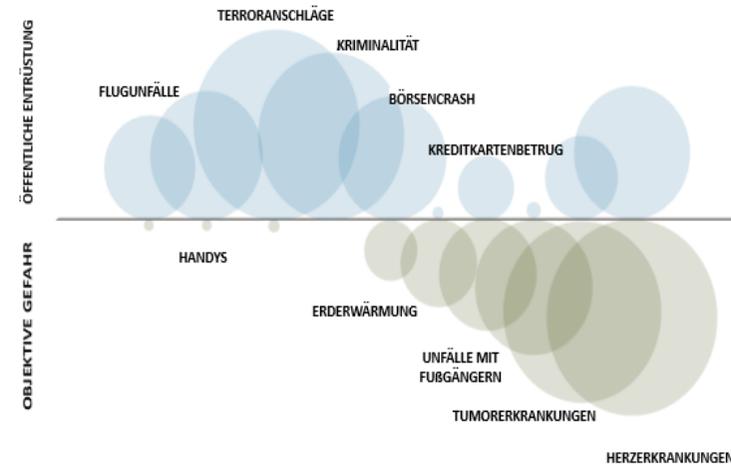
Selbstverständlich ist Coronavirus ansteckend aber laut WHO, verläuft die Krankheit bei den meisten erkrankten Patienten mild und ist heilbar. Die jetzigen außerordentlichen Maßnahmen dienen der Begrenzung der Virusausbreitung.

2. Verwechseln Sie nicht eine einzelne Ursache mit dem Kollateralschaden!

Ähnlich wie bei der Grippe, werden auch beim Coronavirus die meisten schwerwiegenden Fälle und Todesfälle bei Patienten beobachtet, die unter multiplen Vorerkrankungen leiden. Dieses Phänomen wiederholt sich jedes Jahr bei der Grippepelle.

3. Panik kann sich kollektiv rasch verbreiten, was dazu führt, dass objektive Daten ignoriert werden und unser Urteilsvermögen geschwächt wird. Viele von uns haben Angst und möchten etwas tun, um diese Angst zu reduzieren. Dies kann langfristig Stress sowie irrationale und ineffektive Verhaltensweisen nach sich ziehen. Um handlungsfähig zu sein, kann man vermehrt falsche Dinge tun und die Empfehlungen der Gesundheitsbehörde ignorieren, die in der Tat einfach und wirksam sind.

4. Starke emotionale Reaktionen schränken das Denkvermögen ein und bremsen die Fähigkeit ein, die Situation korrekt und in breiterer Perspektive zu überschauen. Es ist schwierig Emotionen mit Argumenten in den Griff zu bekommen, aber man sollte sich immer auf die objektiv verfügbaren Daten beziehen. Als Faustregel gilt: **Angst und objektive Risiken sollen im Gleichgewicht sein.**



Quelle: Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, il Mulino, 2019

In der folgenden Abbildung kann man die Angst vor dem Coronavirus und die Gefahren im Verhältnis sehen:

In der Abbildung wird das Angstphänomen in seiner Komplexität dargestellt. Oben werden die Gefahren dargestellt, vor denen wir mehr Angst haben als wir sollten. Umgekehrt werden unten diejenigen Gefahren abgebildet, an die wir uns gewöhnt haben und die daher keine angemessenen Ängste mehr hervorrufen. Das Missverhältnis zwischen den beiden Bereichen widerspiegelt den Unterschied zwischen subjektiven Ängsten und objektiven Gefahren.

5. Wir machen uns Sorgen über unsere eigene Verwundbarkeit und die unserer Lieben und möchten sie unverwundbar machen.

Aber **die angestrenzte Suche nach Unverwundbarkeit macht uns ausgesprochen anfällig für Ängste und unfähig die Zukunft zu meistern, weil wir uns zu sehr zurückziehen und auf uns selbst fokussieren.**

Drei bewährte Verfahren im Umgang mit dem Coronavirus

1. Vermeiden Sie eine zwanghafte Suche nach Informationen! Halten Sie sich nur an zuverlässige Quellen und leiten Sie nur zuverlässige Informationen weiter!

Reduzieren Sie so gut es geht Ihren Nachrichten- und Social Media-Konsum. Nachdem Sie die allgemeinen Informationen erworben haben, ist eine Aktualisierung aus glaubwürdigen Quellen vollkommen ausreichend. Auf diese Art und Weise gewinnen sie die Informationen, die für Ihre Sicherheit notwendig sind und schützen sich gleichzeitig vor einem ununterbrochenen „Fluss“ aus beängstigenden Meldungen. Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

2. Es handelt sich um ein kollektives und nicht um ein individuelles Phänomen!

Das Coronavirus ist kein individuelles Phänomen. Wir alle müssen uns als verantwortungsvolle Gemeinschaft schützen.