



Angst essen Seele auf*

Corona, Masken, Ansteckung, Lock Down – Was macht das mit uns?

Psychische Gesundheit in Zeiten des Coronavirus

Eine virtuelle Gesprächsrunde auf ZOOM!

Mit Psychologin Mag.a Jasmin Haberstroh & Psychotherapeut Mag. Heinz Payer

Sie können gerne Ihre Fragen vorab an jasmin.haberstroh@gmx.at schicken

Zoomlink: <https://zoom.us/j/345-232-1931>

*Filmtitel nach Rainer Werner Fassbinder



Bild von Jil Wellington auf Pixabay

Mit Unterstützung des Landes Steiermark und der Europäischen Union

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
den ländlichen Gebieten

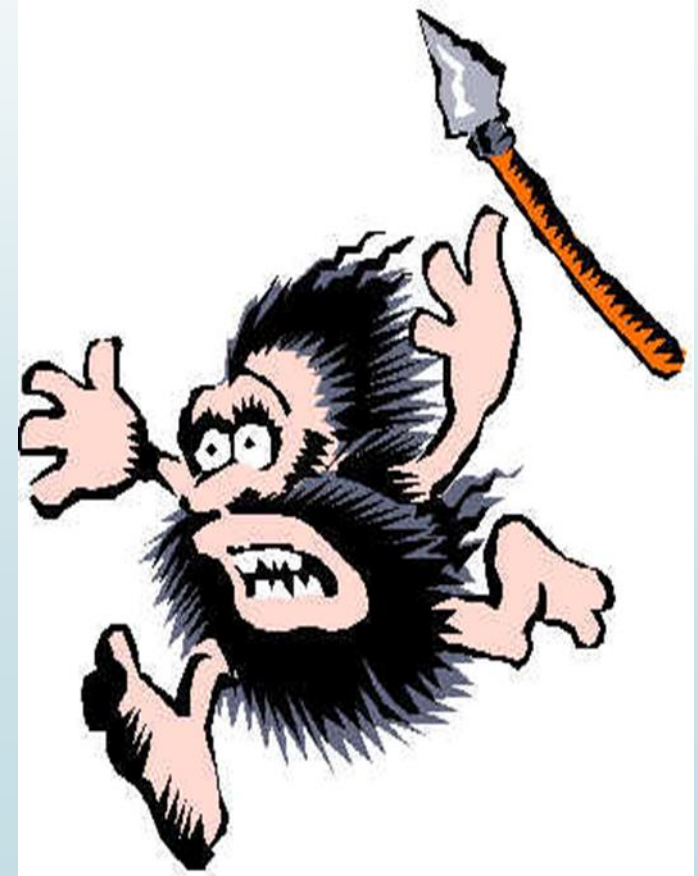


LE 14-20
Entwicklung für ein ländliches Europa



**Wenn einer keine Angst hat,
hat er keine Phantasie.**

(Erich Kästner)



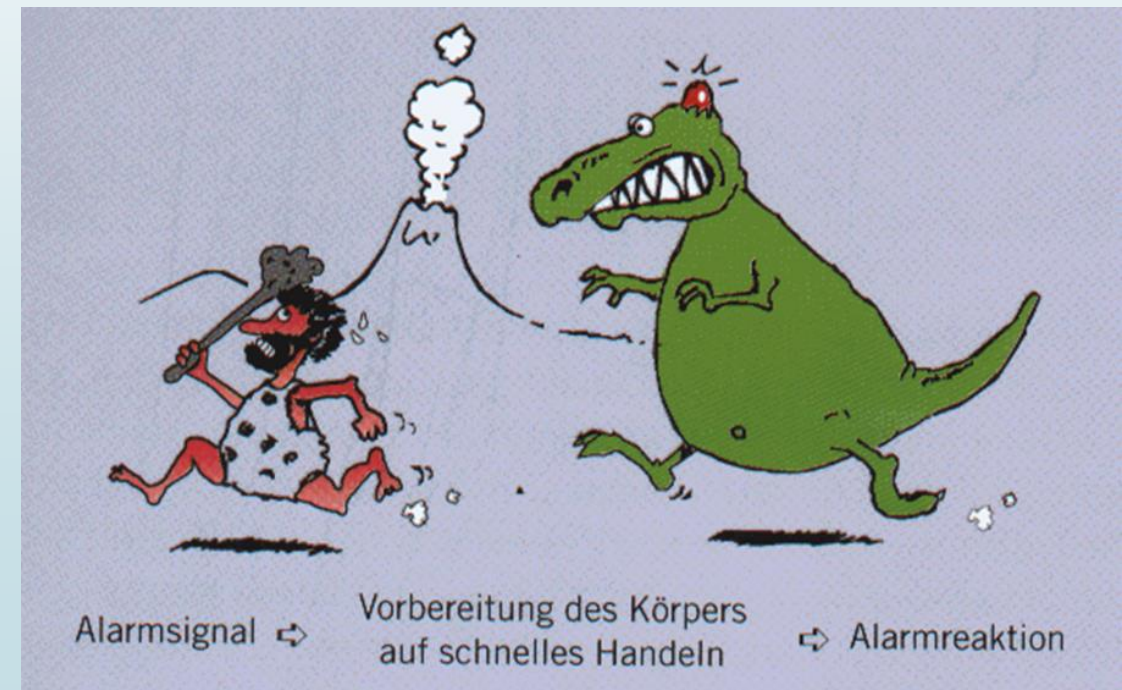


ANGST:

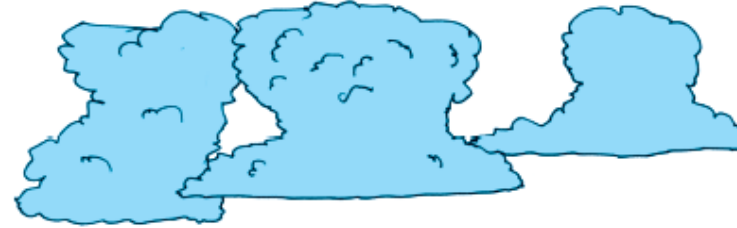
- ➔ **Ist der Zustand, in dem es einem die Kehle zuschnürt und die Brust beklemmt, sodass einem die Luft weg bleibt.**

Angst ist ein sinnvolles überlebenswichtiges Gefühl:

- Reaktion auf Bedrohung
- Schutz
- Warnung vor Gefahr
- Kampf und Flucht Reaktion
- Automatische Alarmreaktion



Angst ist immer notwendig und sinnvoll als ...



... Alarmsignal



... Vorbereitung des Körpers



... Alarmreaktion auf schnelles Handeln

Angst hat immer vier Anteile

Körper:



z.B.
Herzrasen, Schwitzen

Denken:



z.B.
„Es wird etwas Schlimmes
geschehen“, „Ich muss hier
raus“

Fühlen:



z.B.
„Ich fühle mich hilflos,
verzweifelt“

Verhalten:



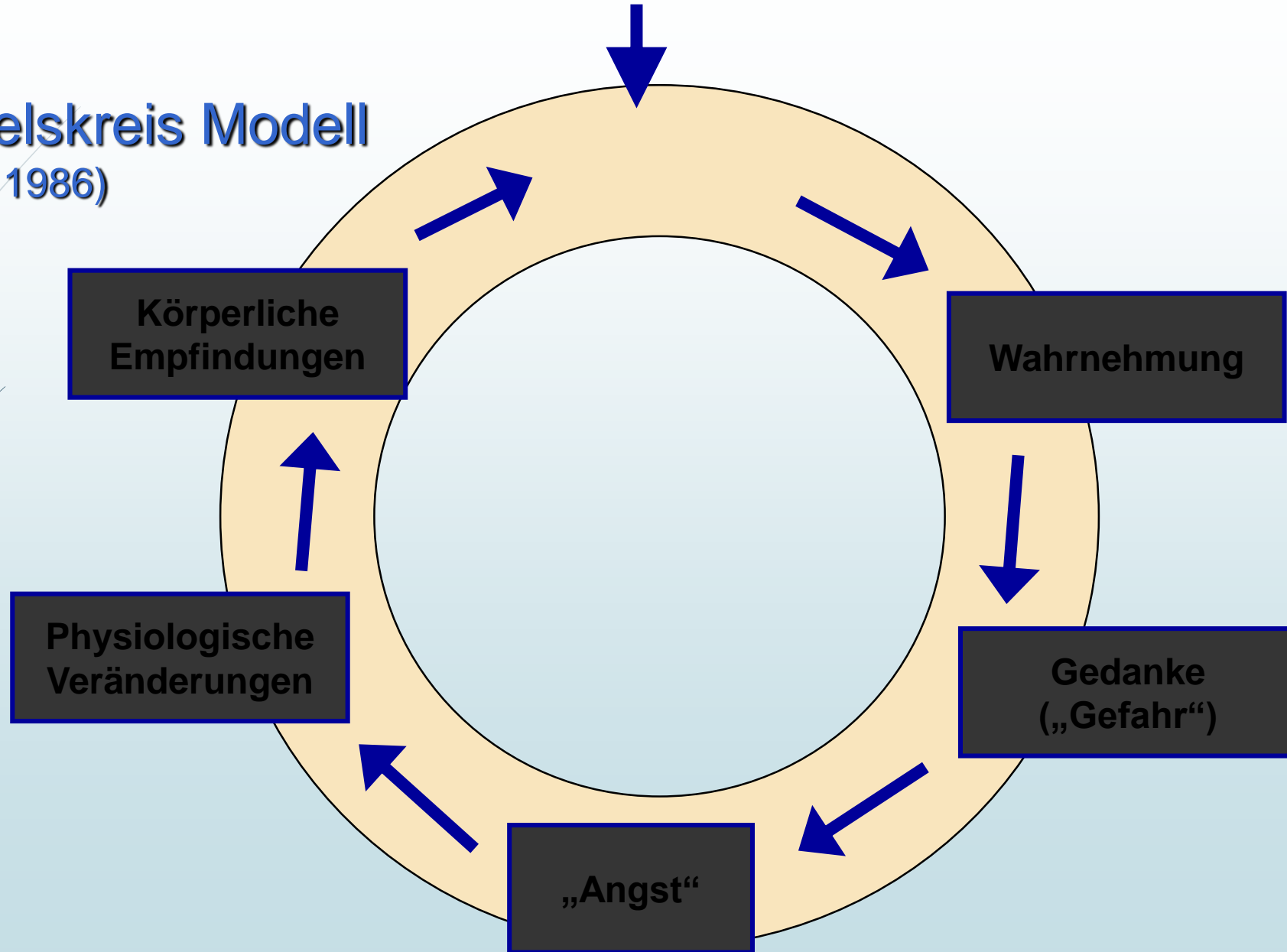
z.B.
vermeiden, flüchten



Teufelskreis der Angst:

Auslösender Reiz

Teufelskreis Modell
(Clark 1986)



Körperliche
Empfindungen

Wahrnehmung

Physiologische
Veränderungen

Gedanke
(„Gefahr“)

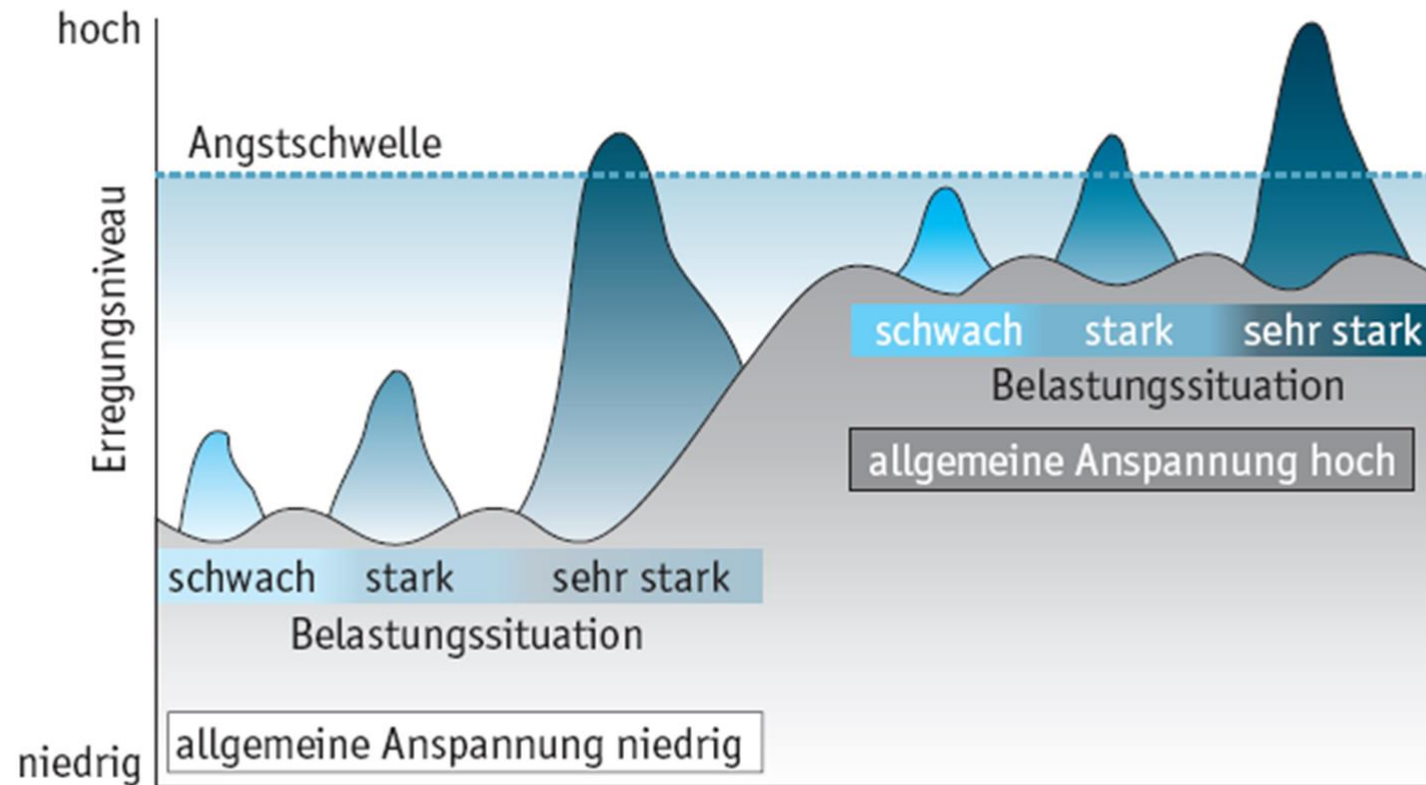
„Angst“


A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

PANIK:

- ▶ **Wenn Angst ein so extremes Ausmaß annimmt, dass es zum Zusammenbruch des gesamten geordneten Denkens und Handelns kommt.**

Stress und Angstreaktion im Alltagsleben





**Corona, Masken, Ansteckung,
Lock down - Was macht das mit
uns?**




Erfahrungen?

- Ausnahmezustand
- SO ETWAS GAB ES NOCH NIE
- Verunsicherung
- Unruhe
- Angst vor Ansteckung
- Risikogruppe?
- Arbeitsverlust
- Es gibt keinen fertigen Fahrplan/Notfallplan



Auswirkungen von Corona auf die Psyche?

- Anstieg Angst
- Anstieg Depression
- Anstieg Alkohol- und Drogenkonsum
- Anstieg Schlafstörungen
 - Bei vorbelasteten Personen
- Auch psychisch gesunde Menschen kommen an Ihre Belastungsgrenzen und merken vermehrt psychische Belastungen
- Existenzängste
- Finanzielle Sorgen



Psychische Gesundheit in Zeiten den Coronavirus



Bleiben Sie gesund!

- Hygiene- und Sicherheitsregeln beachten
- Achten Sie gut auf sich → Selbstfürsorge
- Ernähren Sie sich gesund
- Trinken Sie ausreichend
- Achten Sie auf genügend Schlaf
- Vermeiden Sie Stress → Stress schwächt das Immunsystem
- Füllen Sie Ihr Energietöpfchen wieder auf
- Entspannen Sie sich Aktiv
- Tun Sie sich etwas Gutes
- Gehen sie raus in die Natur z.B. Wald
- Rauchstopp

Was ist Stress?

Psychisch

- ▶ Emotionale Belastungen
- ▶ Sorgen
- ▶ Ängste
- ▶ Depression
- ▶ Überlastungen
- ▶ Schicksalsschläge
- ▶ Psychotraumata
- ▶ Nicht gehört und verstanden werden

Körperlich

- ▶ Chronische Erkrankungen
- ▶ Schmerzen
- ▶ Psychosomatische Beschwerden
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Verletzungen
- ▶ Wunden (Prof. Schubert)
- ▶ Medikamente
- ▶ Rauchen

Macht Stress krank?

Auswirkungen von chronischem Stress

- Fördert Entzündungen
- Verschlechtert die Stimmung
- Verschlechtert die Wundheilung
- Schwächt das Immunsystem
- Mitauslöser verschiedener chronischer (entzündlicher) Erkrankungen
 - Rheumatische Erkrankungen
 - Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Magen-Darm-Erkrankungen
 - Bluthochdruck
 - ...



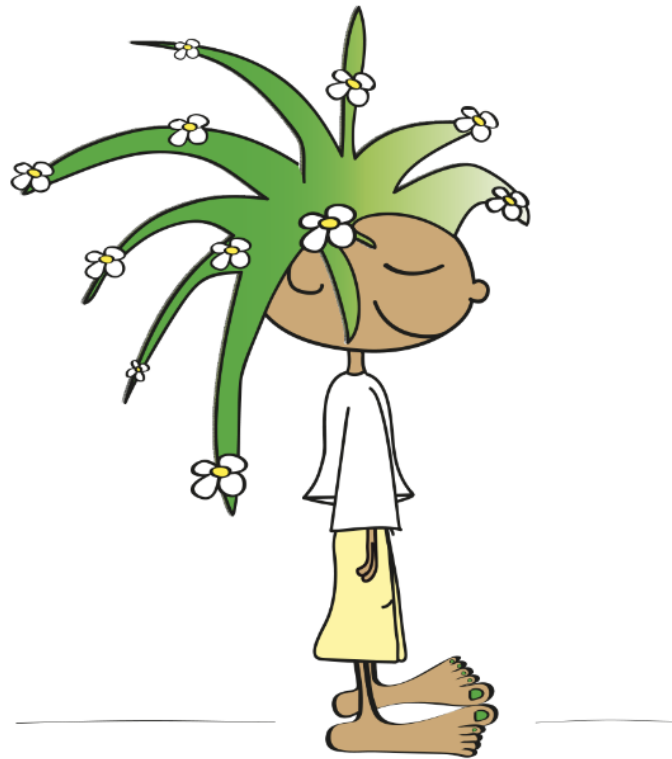
www.schmerzpsychoedukation.de/pause-forte.html





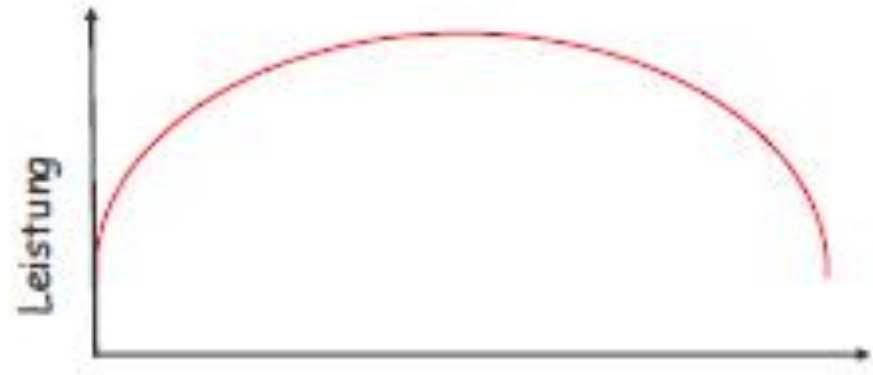
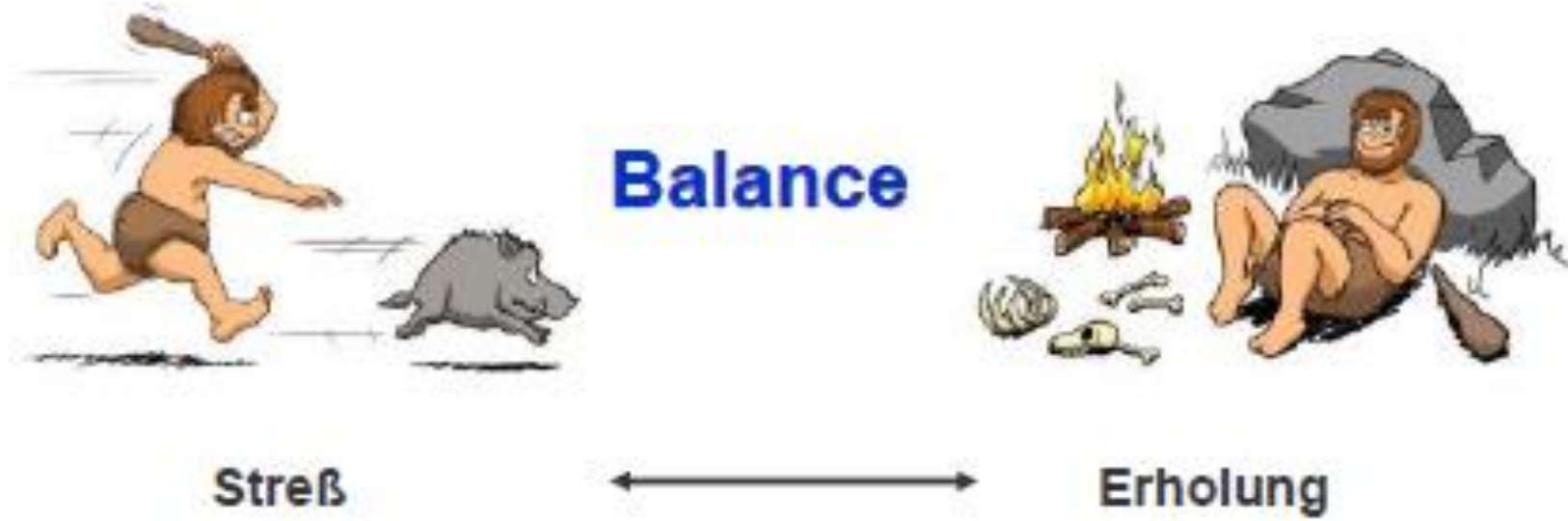
Tageskarte

TU WAS IMMER
DICH GLÜCKLICH MACHT.



Work-Life Balance





eigene und erlernte Normen reflektieren



FRAGEN?



**DANKE FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!**



Was würde Sie Interessieren?

- ▶ Idee?
 - ▶ Veranstaltungen?
 - ▶ Angebote?
- 



ANKÜNDIGUNG

- ▶ **21.09.2020 19.00 Der Wortmetz mit Günther Schwarzbauer und Mag. Heinz Payer (ZOOM)**
- ▶ **19.09.2020 1. Bauernmarkt in St. Nikolai im Sausal ?**