

# Coronavirus-Erkrankung 2019 (COVID-19)

## SORGEN SIE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Die COVID-19- Pandemie kann sehr belastend sein.

### COVID-19 STRESSFAKTOREN

Die Stressfaktoren im Zusammenhang mit COVID-19 sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Einige umfassen:

- Umgang mit einer sich schnell verändernden Situation
- Angst vor Krankheit und Isolation
- Die Notwendigkeit, Vorsichtsmaßnahmen zu treffen - zu Hause bleiben, von zu Hause aus arbeiten, Abstand halten, etc.
- Einsamkeit
- Verlust des Einkommens
- Mangel an lebensnotwendigen Dingen



### STRESS SYMPTOME

#### Physische Symptome:



- Verspannte oder schmerzende Gliedmaßen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörung - Übelkeit, Verstopfung oder Appetitlosigkeit
- Schnelles Herzklopfen

#### Emotionale Symptome:



Konzentrationschwäche



Nervosität oder Angstzustände



Erhöhte Wut oder Aggression



Reizbarkeit



Traurigkeit

### BEWÄLTIGUNG VON STRESS WÄHREND COVID-19

Was Sie tun können, um Stress zu reduzieren:

- Legen Sie Pausen ein, in denen Sie nichts über COVID-19 hören, sehen oder lesen, auch nicht in den sozialen Medien.
- Konzentrieren Sie sich auf die Fakten von COVID-19 und verschaffen Sie sich einen Überblick über das Risiko für sich selbst und die Personen, die Ihnen wichtig sind.
- Trennen Sie Fakten von Gerüchten. Holen Sie sich Informationen aus zuverlässigen Quellen.
- Halten Sie sich in bestmöglicher Gesundheit. Schlafen Sie ausreichend, essen Sie gesund und treiben Sie regelmäßig Sport.
- Üben Sie positives Denken.
- Planen Sie Ihren Tag, priorisieren Sie Aufgaben. Lassen Sie sich von den Entscheidungen, die Sie treffen, positiv stimmen.
- Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten - halten Sie sich bei Laune und haben Sie Spaß.
- Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, teilen Sie Ihre Sorgen und Gefühle mit.



Wenn der Stress Ihre täglichen Aktivitäten weiterhin behindert, **sprechen Sie mit einem Arzt.**

Haftungsausschluss: Diese Infografik wurde ausschließlich zu Bildungszwecken entwickelt. Sie ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung. Sollten Sie Fragen oder Bedenken zu einem der hier beschriebenen Themen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

© Copyright 2021 AEA International Holdings Pte. Ltd. Alle Rechte vorbehalten.  
22/06/2021 - version 10.0