

Für **Erwachsene**, die sich von der emotionalen Belastung der

COVID-19-KATASTROPHE ERHOLEN

Die COVID-19-Pandemie hat in unserer Gesellschaft einen Zustand der Katastrophe geschaffen, der das Leben verändert und die Zukunft ungewiss macht. Auch wenn Sie nicht direkt an dem Coronavirus gelitten haben, bleibt niemand, der eine Katastrophe erlebt, davon unberührt.

Für viele ist eine Katastrophe auch noch lange Zeit danach deutlich spürbar. Gefühle wie Traurigkeit, Depression, Frustration, Wut und Angst sind weit verbreitet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass diese Gefühle viele Monate andauern. Wenn Sie lernen,

die normalen Reaktionen und Emotionen, die auftreten, zu erkennen, kann dies helfen, diese Gefühle besser zu verstehen sowie leichter und effektiver mit ihnen umzugehen.

Die folgenden Informationen erläutern die Bandbreite der Gefühle und Verhaltensweisen, die Sie erwarten können, und wie Sie, Ihre Familie, Freunde und Nachbarn sich selbst und einander in dieser Zeit der Erholung am besten helfen können. Im gesamten Dokument werden Vorschläge zum Umgang mit Ihren Gefühlen gemacht.



IHRE GESUNDHEIT

Wenn Sie langfristigem Stress ausgesetzt sind, kann dadurch Ihre Gesundheit beeinträchtigt werden. Es kommt häufig vor, dass Menschen öfter Kopfschmerzen, Magen- oder Darmprobleme, Erkältungen, Infektionen und Allergien haben. Darüber hinaus können vorbestehende Krankheiten wie Herzprobleme und hoher Blutdruck durch den anhaltenden Stress verschlimmert werden.

GEMISCHTE GEFÜHLE

Nach einer Zeit der durch COVID-19 auferlegten Isolation wieder mit Menschen zusammenzukommen, kann gemischte Gefühle wie Erleichterung und Freude sowie Traurigkeit und Angst mit sich bringen. Dies sind normale Gefühle und Reaktionen. Traurigkeit ist oft auf die Erinnerungen an geliebte Menschen zurückzuführen, die an dem Coronavirus gestorben sind, oder auf entgangene Geschäfte / verlorene Arbeitsplätze. Bei der Rückkehr zu Aktivitäten und Zusammenkünften, die sich früher normal angefühlt haben, treten häufig Gefühle von Angst und Furcht auf.

REDEN MIT KINDERN

Nehmen Sie sich Zeit, mit den Kindern über ihre Erfahrungen zu sprechen. Hören Sie sich an, was sie zu sagen haben, und lassen Sie sie ihre Gefühle frei äußern. Dies ist eine verwirrende und beängstigende Zeit für sie. Denken Sie daran, dass Kinder die Dinge nicht so gut bewältigen und verstehen können, wie Erwachsene.

JAHRESZEITABHÄNGIGE EREIGNISSE

Im ersten Jahr nach einer Katastrophe können viele Kalenderereignisse wie Geburtstage, Feiertage und der Wechsel der Jahreszeiten Emotionen wie Traurigkeit und Verzweiflung hervorrufen. Es ist normal, dass bestimmte Ereignisse Sie daran erinnern, „wie die Dinge früher waren“, und an Dinge, die sich verändert haben oder verloren gegangen sind. Erholung und Heilung bedeutet, die Trauer über den Verlust dieser Dinge zu verarbeiten.

STAY WELL

Michigan.gov/StayWell

Wenn Stress, Ängste, Depressionen oder körperliche Probleme zunehmen, fortbestehen oder Ihre normalen Aktivitäten beeinträchtigen, sollten Sie sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden oder sich unter Michigan.gov/StayWell hilfreiche Unterstützung holen.

Die „Stay Well“-Beratung ist über die COVID-19-Hotline erreichbar.

Wählen Sie 1-888-535-6136
(Taste „8“ drücken)



Das Krisenberatungs- und Lehrprogramm „Stay Well“ wird durch einen Zuschuss der US-Bundesagentur für Katastrophenschutz (Federal Emergency Management Agency, FEMA) finanziert und von verhaltensspezialisierten Katastrophenhelfern innerhalb des Gesundheitsministeriums von Michigan (Michigan Department of Health and Human Services) geleitet. Der Inhalt der Broschüre wurde von der FEMA, dem Zentrum für psychische Gesundheitsversorgung und der Opferhilfe der Abteilung für öffentliche Sicherheit von Texas übernommen.

WO KOMMEN DIE GEFÜHLE, DIE ICH HABE, HER?

Es kommt sehr häufig vor, dass Menschen eine Vielzahl emotionaler Reaktionen auf eine Katastrophe erleben. Diese Reaktionen werden durch Gedanken, Gefühle und Handlungen erlebt und sind für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung oft sehr beunruhigend.

Es ist jedoch äußerst wichtig, daran zu denken, dass es sich dabei um **NORMALE REAKTIONEN AUF EIN UNGEWÖHNLICHES EREIGNIS** handelt. Sie haben eine außergewöhnlich stressige Situation durchlebt und diese emotionalen Reaktionen können noch viele Monate nach der Katastrophe andauern.



Die „Stay Well“-Beratung ist über die COVID-19-Hotline erreichbar.

Wählen Sie 1-888-535-6136 (Taste „8“ drücken)

DINGE, AUF DIE SIE ACHTEN SOLLTEN

IHRE VERHALTENSWEISEN

Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen • Selbstisolation oder Rückzug von anderen • Übermäßige Beschäftigung und Ablenkung, um die unangenehmen Auswirkungen der Katastrophe auszublenden • Gelegentlich übermäßige Wachsamkeit oder Schreckhaftigkeit • Vermeiden von Aktivitäten, Orten oder sogar Menschen, die Sie an die Katastrophe erinnern • Mehr Konflikte oder Spannungen mit Familienmitgliedern oder anderen Menschen / mehr Wut • Leichte Tränenausbrüche oder ohne ersichtlichen Grund das Gefühl, weinen zu müssen • Mehr oder weniger Appetit als normal • Vermehrter Konsum alkoholischer Getränke

IHRE GEFÜHLE

Sie sind „einfach nicht Sie selbst“, aus dem Gleichgewicht oder leicht aus der Fassung zu bringen • Verlust des Interesses an Alltagsaktivitäten • Ein Gefühl der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit oder Leere im Hinblick auf die Zukunft • Angst oder Furcht, besonders wenn Dinge Sie an die Katastrophe erinnern • Reizbarkeit, Jähzorn oder Ärger und Unmut • Depression, Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit die meiste Zeit

IHRE GEDANKEN

Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder an Dinge zu erinnern • Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen • Häufiges Wiederabspielen der Ereignisse und Umstände der Katastrophe vor Ihrem geistigen Auge • Wiederkehrende Träume oder Alpträume über die Katastrophe • Infragestellung Ihrer spirituellen oder religiösen Überzeugungen

WIE MAN DAMIT UMGEHT UND WAS HilFT

FÜR SIE

Sprechen Sie mit anderen darüber, wie Sie sich fühlen; es ist wichtig, über Ihre Erfahrungen zu sprechen; Sie müssen Traurigkeit, Kummer, Wut und Ängste über das Geschehene und das, was Ihnen bevorsteht, zum Ausdruck bringen • Überanstrengen Sie sich nicht; finden Sie Zeit für Erholung, Entspannung oder ein Lieblingshobby • Isolieren Sie sich nicht; suchen und pflegen Sie Kontakte zu Ihrer Gemeinde, zu Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen oder Menschen, die in Ihre Kirche gehen; sprechen Sie mit ihnen über Ihre Erfahrungen

• Geben Sie gut Acht auf Ihre körperliche Gesundheit, denn anhaltender Stress fordert seinen Tribut von Ihrem Körper; achten Sie auf eine gute Ernährung und stellen Sie sicher, dass Sie genügend Schlaf bekommen; es ist auch hilfreich, körperlich aktiv zu sein oder Sport zu treiben • Unruhige Zeiten können manche Menschen dazu bringen, Alkohol oder Drogen zu konsumieren, um mit dem Stress fertig zu werden; auf lange Sicht hilft dies nicht und wird wahrscheinlich andere Probleme verursachen

FÜR IHRE FAMILIE

Familien sollten einige Gewohnheiten beibehalten, wie z. B. regelmäßige Mahlzeiten, bestimmte unterhaltsame Aktivitäten und andere Familienrituale; dies wird Ihnen das Gefühl geben, dass es im Leben einen gewissen Sinn für Ordnung und Normalität gibt • Paare sollten sich Zeit nehmen, um miteinander allein zu sein, um darüber zu sprechen, wie es Ihnen geht, und um gemeinsam Spaß zu haben

WAS KANN ICH ERWARTEN?

Eine durchlebte Katastrophe zieht viele Sorgen, Veränderungen und Strapazen nach sich. Im Allgemeinen wird man innerhalb kurzer Zeit mit der Realität finanzieller Rückschläge und persönlicher Misere durch den Verlust von geliebten Menschen konfrontiert. Die endlosen Anpassungen, die Sie und Ihre Familie vornehmen müssen, werden Ihre Beziehungen und Ihr tägliches Leben zusätzlich belasten. Es kann auch sein, dass es Sie körperlich und geistig auslaugt, weiterhin in der Öffentlichkeit einen Gesichtsschutz tragen zu müssen und einen Sicherheitsabstand zu anderen einzuhalten. All diese Faktoren können Ihre Fähigkeit behindern, nach vorne zu schauen.

Nach einer Katastrophe ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es Zeit braucht, um zu heilen und sich von den emotionalen Auswirkungen des Ereignisses zu erholen. Durch Ihre Bemühungen, damit fertig zu werden, wird die Intensität und Dauer dieser Reaktionen und Verhaltensweisen jedoch mit der Zeit nachlassen.



ANLAUFSTELLEN ZUR **UNTERSTÜTZUNG**

„STAY WELL“-BERATUNG ÜBER DIE COVID-19-HOTLINE

Wenn Sie im Zusammenhang mit der COVID-19-Krise in emotionaler Notlage sind, holen Sie sich Hilfe von der **„Stay Well“-Beratung in Michigan** über die COVID-19-Hotline. Wählen Sie 1-888-535-6136 und drücken Taste „8“, um mit einem „Stay Well“-Berater in Michigan zu sprechen. Die Berater sind täglich rund um die Uhr erreichbar – vertraulich und kostenlos. Fremdsprachendolmetscher sind vorhanden.

PEER-WARMLINE MICHIGAN

Wenn Sie eine schwere psychische Erkrankung oder Drogenprobleme haben und glauben, dass es Ihnen hilft, Ihren Stress zu verringern, wenn Sie mit jemandem sprechen, der diese Probleme versteht, holen Sie sich Hilfe über die **PEER-Warmline Michigan**. Wählen Sie 1-888-PEER-753 (888-733-7753). Täglich von 10:00 Uhr bis 02:00 Uhr erreichbar.

KRISEN-TEXTLINE MICHIGAN

Wenn Sie unter emotionalem Stress und Angst leiden, sich aber beim Schreiben von Texten wohler fühlen als beim Sprechen, wenden Sie sich an die **Krisen-Textline Michigan**. Senden Sie eine Textnachricht mit dem Schlüsselwort „RESTORE“ an 741741. Täglich rund um die Uhr erreichbar.

LIFELINE DER NATIONALEN SUIZIDPRÄVENTION

Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, holen Sie sich Hilfe über die **Lifeline der Nationalen Suizidprävention**. Wählen Sie 1-800-273-8255 – täglich rund um die Uhr erreichbar. Sie können auch eine Textnachricht mit dem Schlüsselwort „TALK“ an 741741 senden oder die Website suicidepreventionlifeline.org besuchen.

HOTLINE DER NATIONALEN SUIZIDPRÄVENTION FÜR GEHÖRLOSE UND HÖRGESCHÄDIGTE

Auf den Video-Relay-Dienst kann täglich rund um die Uhr zugegriffen werden. Wählen Sie 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889).

HEADSPACE-WEBSERVICE

Wenn Sie COVID-19-bedingte Gefühle von Stress und Angst durch Meditation, Schlaf- und Bewegungsübungen bewältigen möchten, holen Sie sich Hilfe über den **Headspace-Webservice**. Kostenlos für alle Michigander (normalerweise eine kostenpflichtige Dienstleistung). Besuchen Sie die Website headspace.com/mi.