

## Psychische Gesundheit ist wichtig ...

*Letztens habe ich auf Instagram einen interessanten Post gesehen, der sich mit der psychischen Gesundheit von uns Menschen während der Coronakrise beschäftigt. Erst nachdem ich den Text gelesen hatte, wurde mir klar, wie wenig ich über das Thema wusste – und habe begonnen, mich im Internet sowie auf den verschiedensten sozialen Netzwerken damit zu befassen. Dabei erkannte ich, dass wir noch immer viel zu wenig darüber sprechen.*

Über körperliche Krankheiten spricht man tagtäglich, doch dabei kommen psychische Krankheiten oftmals viel zu kurz. Nur weil man sie nicht sofort erkennen kann, muss das nicht heißen, dass sie eine geringere Gefahr bergen. Depression ist eine der weitverbreitetsten psychischen Krankheiten weltweit. 264 Millionen Menschen aller Altersgruppen sind davon betroffen. Im schlimmsten Fall kann Depression zu Selbstmord führen.

Das Coronavirus und der damit einhergehende Lockdown verschlimmert die Lage extrem. Angesichts neuer Realitäten der Arbeit von zu Hause aus, der vorübergehenden Arbeitslosigkeit, des Heimunterrichts von Kindern und der fehlenden sozialen Kontakte zwischen Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen ist es wichtig, dass man auf seine geistige Gesundheit achtet. Schnell fühlt man sich einsam und kann in eine dunkle Spirale rutschen. Der Winter mit seinen langen Nächten und kalten Tagen verstärkt diese Gefühlsspirale. Hinzukommt die unsichere Zukunft und die Folgen der Covid-Erkrankung. Manchmal ist es schwierig, da noch positiv zu denken.

Doch was kann man tun, um die negativen Gedanken loszuwerden und psychische Krankheiten vorzubeugen? Kleine Dinge wie etwas Sport, eine gesunde und ausgewogene Ernährung und der Mut, mit anderen Menschen offen über seine Gefühle und Probleme zu sprechen, sind sehr effektiv. Man sollte sich im Laufe des Tages immer wieder eine kurze Pause gönnen und sich gezielt an etwas erinnern, wofür man dankbar ist, und sich für kleine Dinge belohnen, die man geschafft hat.

Auch wenn man sich im Moment wohlauf fühlt, sollte jedem klar sein, dass man nicht wissen kann, wie es Freunden und Familienmitgliedern im Moment ergeht. Macht ihnen die Isolation zu schaffen? Ein Anruf und ein kleines Zeichen, dass man für den anderen da ist, kann bereits Wunder wirken. Besonders jetzt ist es wichtig, dass wir alle eine positive Stimmung verbreiten und auf uns selbst sowie auf uns gegeneinander achtgeben.

**Samuel Schneider, 2bS**