

Mental gesund bleiben im CoViD19 Winterlockdown

Licht

Wache besonders an dunklen Tagen mit zunehmendem Licht auf. Probiere eine Tageslichtlampe oder einen Lichtwecker.



Bewältigungsstrategien

Finde heraus, was dir persönlich hilft mit Stress, Sorgen und Angst umzugehen und positiv zu bleiben, schreibe deine Gedanken auf.



Feste Zeiten

Begrenze deine Zeit für Nachrichten in Medien und sozialen Netzwerken.



Wochenplanung

Plane deine Aktivitäten für die Woche und schreibe sie in einen Kalender.



Zeit für dich

Plane in der Woche Zeit nur für dich ein, in der du dich entspannst. Es ist wichtig dir diese Zeit bewusst zu nehmen und Kraft zu tanken.



Hilf anderen

Suche Möglichkeiten im Haushalt zu helfen, pass auf deine Geschwister auf oder hilf ihnen bei den Schulaufgaben. Das Helfen gibt dir ein gutes und glückliches Gefühl.



Bleib verbunden

Auch wenn es schwer ist und du deine Freunde und deine Verwandten nicht treffen kannst, Mach das Telefonieren und Chatten mit ihnen zu deiner Routine.



Aktiv bleiben

Mach regelmäßig Pausen bei anstrengenden Arbeiten. Bewege dich viel und trainiere deine Muskeln.



Hol dir Hilfe

Wenn du bemerkst, dass es dir nicht gut geht, sprich sofort mit deiner Familie, deinen Freunden, deinem Arzt oder einer anderen Vertrauensperson.



*Achte auf dich
und bleib gesund*

