



Mitarbeiter*innen-Aufklärung zu psychischen Beschwerden infolge der Covid-19 Pandemie

Der Ausbruch der Covid-19 Pandemie ist eine **äußerst belastende** Situation, die mit **psychischen Beschwerden** einhergehen kann. Als medizinisches Personal sind Sie evtl. betroffen, da Sie sich infiziert haben, in häuslicher Isolation leben müssen, Angst vor einer Ansteckung haben, Todesfälle nahestehender Personen oder Patienten erlebt haben oder schwierige Entscheidungen im Rahmen Ihrer Tätigkeit treffen müssen.

Wie könnte es Ihnen mit dieser Situation gerade gehen?

- Sie könnten bei sich **Anspannungszustände** bemerken – vielleicht sind Sie gerade besonders wachsam oder schreckhaft (*Habachtstellung*), können keinen erholsamen Schlaf finden, es fällt ihnen schwer sich zu konzentrieren, vielleicht sind Sie auch reizbarer als sonst?
- Sie könnten **körperliche Erregungszustände** wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen und/oder Zustände der inneren **Unruhe** und/oder ein Gefühl des **Getrieben-seins** bemerken
- Sie könnten unter Zuständen der **Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit** und/oder **Verzweiflung** leiden und/oder **Ängste** empfinden

Auftretende psychische Reaktionen und Beschwerden sind erstmal **normale Reaktionen** auf diesen aktuellen Ausnahmezustand, die üblicherweise wieder abklingen.

Was können Sie jetzt für sich tun?

- Versuchen Sie eine **Tagesstruktur** aufrechtzuerhalten
- Pflegen Sie **soziale Kontakte** und persönliche **Rituale**
- Gehen Sie **selbstfürsorglich** mit sich um und üben Sie Tätigkeiten aus, die Ihnen **guttun**
- Gerade jetzt ist es wichtig die **Gefühle**, die Sie empfinden, auch **auszudrücken**
- Machen Sie **Entspannungsübungen** (z. B. kurze Atemübungen) oder **Sport** (z. B. Yoga)

Was ist, wenn sich Ihr psychischer Zustand mit dem Abklingen der aktuellen Krise nicht verändert?

Wenn Sie bemerken, dass sich die o.g. psychischen Beschwerden verschlimmern und/oder weitere hinzukommen, wie:

- Wiederkehrende Gedanken, Alpträume an extrem belastende Erfahrungen, die Sie psychisch sehr aufwühlen
- Zunehmender Gebrauch von Essen, Suchtmitteln evtl. zur Selbstberuhigung
- Negative Gedanken und Stimmungen, Gefühle der Aussichtslosigkeit und Wertlosigkeit
- Zunehmender sozialer Rückzug
- Suizidfantasien, -gedanken, -pläne

sind dies Hinweise dafür, dass Sie sich in einer **schweren psychischen Krise** befinden, die unbedingt eine **psychotherapeutische Vorstellung** und **diagnostische Abklärung** erfordert! Bitte nehmen Sie diese Beschwerden ernst und wenden Sie sich an Hilfe, da diese gut behandelbar sind, wenn Sie sich **schnell Hilfe holen**. Bei allen Fragen rund um Ihr psychosoziales Wohl können Sie sich auch an die **Psychosoziale Notfallversorgung** des Universitätsklinikums Heidelberg wenden:

Zentrale Telefonnummer: 06221/56-34343

Email-Kontakt: mitarbeiter.psychosozialeberatung@med.uni-heidelberg.de

Mitglieder, Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM): Dr. Julia Baranovski, Dr. Helena Berner, Kirsten Bikowski, Prof. Dr. Beate Ditzen, Dr. Johannes Ehrenthal, Oliver Evers, Dr. Charlotte Haber, Dr. Julia Holl, Dr. Tabea von der Lühe, Prof. Dr. Schweitzer-Rothers, Prof. Dr. Svenja Taubner, Dr. Franziska Zumbaum-Fischer
Assoziierte Mitglieder: Annette Bellm (psychosoz. Beratung BÄD), Katharina Konrath (BGM), Dr. Simone Lang (Z. f. Orthopädie), Grit Parker (Betriebl. Sozialberatung)