

# Mentale Gesundheit in Zeiten von COVID-19

Prüfen Sie anhand dieser Checkliste Ihre mentale Konstitution und nutzen Sie unsere Tipps für eine bessere innere Balance.

## Checkliste

Fühlen Sie sich im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie im Alltag allgemein überfordert?

//////////

Sind Sie morgens in Hinblick auf die Tagesaufgaben bereits gestresst?

//////////

Streiten Sie sich häufiger mit Partner/in, Kollegen/innen, Vorgesetzten oder Freunden?

Reagieren Sie auf Umstellungen in Ihrem beruflichen Umfeld sensibler als sonst?

//////////

Fühlen Sie sich am Ende des Tages müder/gestresster als sonst?

//////////

Lösen weitere Nachrichten zu Corona bei Ihnen Stress aus?

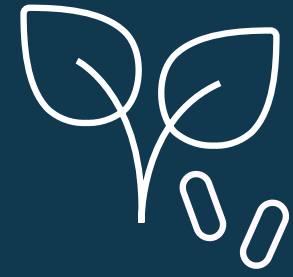
//////////

Fehlt Ihnen der Ausgleich im Rahmen von Freizeitangeboten (Kultur, Sport, usw.)?

//////////

Vermissen Sie den sozialen Kontakt zu Anderen?

# Tipps



Nutzen Sie pflanzliche Mittel, um zur Ruhe zu kommen.



Verzichten Sie auf zu fettreiches Essen, größere Alkoholmengen und Nikotin am Abend.



Lenken Sie sich ab, wenn Sie mit dem Einschlafen Probleme haben – beispielsweise mit Lesen.



Schaffen Sie sich eine ruhige und gemütliche Atmosphäre im Schlafzimmer.



Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke am Nachmittag und Abend.



Machen Sie sich vor der Einschlafphase eine To-Do-Liste für den nächsten Tag, damit Sie nicht in der Ruhephase darüber nachdenken müssen.



Versuchen Sie, tagsüber Sport zu machen oder sich ausreichend zu bewegen.



Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Telefonate und Videocalls mit Familienmitgliedern und Freunden.



Versuchen Sie, mit Yoga oder anderen Übungen am Abend zu entspannen.



Versuchen Sie, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten und reduzieren Sie die Zeit am Smartphone vor dem Einschlafen.