

## Psychische Gesundheit: Strategien zum Umgang mit dem Erdbeben in Syrien und in der Türkei

Die Bilder und Informationen, die uns aus Syrien und aus der Türkei erreichen, sind dramatisch und können viele unterschiedliche Reaktionen auslösen: Ängste, Trauer, Wut, Apathie, Konzentrations- / Schlafstörungen...

Unter [hs-duesseldorf.de/psb/hilfe-akutsituationen](https://hs-duesseldorf.de/psb/hilfe-akutsituationen) finden Sie Anlaufstellen, die in Akutsituationen hilfreich sein können. Zu Beginn des Krieges in der Ukraine hatte die Psychologische Beratung (PSB) bereits einige Hinweise gegeben, wie wir unsere psychische Widerstandskraft stärken können. Aus aktuellem Anlass wollen wir sie an dieser Stelle noch einmal – leicht verändert – zur Verfügung stellen.

Dabei ist uns bewusst, dass der Betroffenheitsgrad sehr stark variieren kann und davon abhängig ist, was unser persönlicher Bezug zu dem Land und zu den Ereignissen ist. Und es ist abhängig davon, was wir bereits vorher an Belastungen erlebt haben und an welcher Stelle wir in dem Verarbeitungs- und Heilungsprozess stehen.

Für manche mögen daher die nun folgenden Hinweise hilfreich und gut umsetzbar sein. Für andere ist vielleicht bereits das Aufnehmen dieser Information eine Überforderung. In diesem Falle zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren und einen Termin für ein Einzelgespräch zu vereinbaren. Wir sind für Sie da.

Ihre PSB

### Bewältigungsstrategien für Krisensituationen

Empfinden Sie das Geschehen in der Welt als sehr belastend? Bemerkten Sie bei sich Unruhe, Schlafstörungen, Ängste oder anhaltende Stimmungstiefs angesichts der aktuellen Nachrichten?

Die folgenden, basalen Strategien haben sich als sehr wirksam bei der Prävention von Traumafolgestörungen gezeigt und können auch Ihnen helfen, sich wieder zu stabilisieren:

- **Sorgen Sie gut für Ihren Körper** durch Spaziergänge, Bewegung, gesundes Essen, regelmäßige Schlafzeiten.
- **Reduzieren Sie die Aufnahme von Nachrichten.** 1x am Tag reicht.
- Nehmen Sie sich **Zeit für soziale Kontakte**, so dass Sie sich verbunden fühlen können.
- Für mehr Halt im Hier und Jetzt **strukturieren Sie Ihren Tag**.
- Nehmen Sie jeden Tag für sich: Was kann ich heute machen / erledigen? Dadurch erleben wir trotz allem unsere **Selbst-Wirksamkeit**.
- Setzen Sie sich bewusst für jeden Tag etwas, was Ihnen **Freude** macht und Sie positiv ablenkt.

Und zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen: Die Psychologische Beratung (PSB) ist auch in der vorlesungsfreien Zeit für Sie da! Schreiben Sie uns: [info.psb@hs-duesseldorf.de](mailto:info.psb@hs-duesseldorf.de).