

Auch die Psyche leidet

Umso länger die Corona-Krise andauert, desto mehr Menschen haben auch seelische Probleme. Unbedingt gegensteuern!

COVID-19 hält derzeit die ganze Welt in Atem. Auf welche Weise diese Situation auch langfristig gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann, erklärt Prim. Dr. med. univ. Hanspeter Stilling, Ärztlicher Leiter der Psychiatrischen Rehabilitation im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau.

Wie äußern sich die Folgen der Corona-Krise?

„Die Belastungen steigen zunehmend mit der Dauer der erlebten Einschränkungen (z. B. durch Social Distancing) oder der Furcht vor einer möglichen Ansteckung mit dem Virus. Bei Menschen, die bereits davor an Angststörungen, Soziophobien, Depressionen oder Zwangsstörungen gelitten haben, kann eine gravierende Verschlechterung der Beschwerdesymptomatik beobachtet werden. Ängste und Verunsicherung steigen auch bei medizinischen Risikogruppen, chronisch Kranken und Älteren – selbst immer mehr psychisch stabile Menschen sind betroffen. Die Pandemie hat zudem Auswirkungen auf das Schlafverhalten: Alpträume und Schlafstörungen treten deutlich häufiger auf.“

Es besteht weiters die Gefahr, dass ‚Social Distancing‘ zur neuen Normalität werden könnte und soziales Rückzugsverhalten verstärkt wird. Die Maske stellt dabei ein Symbol dar – man will mit niemandem mehr in

Kontakt treten und sich auch nicht mehr nahekommen. Sozialkontakte sind jedoch, unter Einhaltung der empfohlenen Abstandsregeln, sehr wichtig für die Psyche“, erklärt der Arzt.

Foto: Ulz/Gesundheitsresort Königsberg



Einfühlsame Beratung (Foto entstand vor der Corona-Zeit)

„Gut durch die Krise kommen“

Gut durch die Krise kommen

Viele Änderungen und Herausforderungen, die Corona mit sich bringt, werden uns noch länger begleiten. Es gilt nun, die daraus resultierenden seelischen Auswirkungen verstärkt und gezielt zu behandeln. „Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es in Krisenzeiten wie diesen besonders wichtig, dass ihre Belange stärker in den Fokus gerückt werden“, ist der Experte überzeugt.

„Bei unseren präventiven und kurativen Angeboten im Gesundheitsresort Königsberg wird unter anderem der Umgang mit psychosozialen Folgen der Pandemie gezielt geschult und durch regelmäßige psychologische Gespräche sowie begleitende Bewegungseinheiten und Entspannungstherapien behandelt“, berichtet Prim. Dr. Stilling.

Wo sich die Alpen in Richtung Semmering und Wechsel in Hügel auflösen, beginnt die Bucklige Welt. Inmitten dieser Idylle liegt das Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau – der ideale Ort, um die Seele baumeln zu lassen.

Entschleunigen mithilfe von Profis

Ein hoch qualifiziertes Team aus Ärzten und Therapeuten unterstützt Sie dort mit gezielten Behandlungen, informativen Vorträgen und begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zur Bekämpfung von Ihren Ängsten und Beschwerden. Zertifizierte Qualitätsstandards und Sicherheitsmaßnahmen garantieren dabei die bestmögliche Betreuung während Ihres Aufenthalts und tragen so erfolgreich zum Erholungs- und Genesungsprozess bei. Breitgefächerte Therapiekonzepte wie etwa Verhaltens-, Kreativ-, Musik- und Lichttherapie sowie Atemgymnastik, Progressive Muskelrelaxation und geführte Wanderungen in der erholsamen Umgebung stärken Körper und Seele.



UNSER EXPERTE

Prim. Dr. med. univ. Hanspeter Stilling, Ärztlicher Leiter der Psychiatrischen Rehabilitation im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, NÖ



Foto: Shutterstock

Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem

Strategien, die dort jeder Betroffene erlernen kann: Ressourcenaktivierung – wenden Sie Fähigkeiten an, die Ihnen schon früher geholfen haben, schwierige Situationen zu meistern. Pro-

bieren Sie im Gegenzug aber auch Neues aus. Telefon und Soziale Medien nützen: Sozialkontakte haben auch dann einen großen positiven Effekt, wenn diese nicht von Angesicht



Foto: Shutterstock

Lernen Sie, wieder weniger zu grübeln und positiv zu denken

zu Angesicht stattfinden! „Corona-Pause“: Schränken Sie Ihren Nachrichtenkonsum bewusst ein. Planen Sie Ihren Tag, setzen Sie sich Ziele, und nehmen Sie sich Auszeiten!

Das Immunsystem stärken Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Tabak und Alkohol meiden. Denken Sie positiv! „Leerläufe“ bzw. Langeweile zulassen.

Mit der Kraft der Homöopathie wieder Ruhe und Erholung finden

Ich will endlich schlafen!

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

Ein frommer Wunsch, der vielen Menschen derzeit nicht erfüllt wird. Zu viele Sorgen, Ängste und Probleme prasseln auf uns ein. Trotzdem müssen wir tagtäglich für Partner und Familie da sein, beruflich unser Bestes geben oder einen Neustart vorbereiten. Da kommt gezielte Nervenstärkung gerade recht!

Im Idealfall gehen wir abends entspannt schlafen und wachen morgens ausgeruht auf. Die Realität sieht aber in vielen Fällen so aus: Obwohl man müde ist, wälzt man sich im Bett hin und her, ist am nächsten Tag wie gerädert. Die Gedanken kreisen und lassen sich nicht abstellen...

Dabei ist erholsamer Schlaf wichtig für lebensnotwendige Stoffwechselprozesse, und für geistige wie auch psychische Gesundheit essenziell. Erstrecken sich die Schlafstörungen über Tage

oder sogar Wochen, sind die Energiereserven bald aufgebraucht. So geht es derzeit vielen Menschen, auch jungen.

Perfekt abgestimmte Wirkstoffkombination

Daher rechtzeitig mit Relax Nerventropfen (auch als Tabletten und Globuli) aus der Apotheke gegensteuern! Das homöopathische Mittel enthält eine Kombination aus fünf exakt aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen und beseitigt innere Unruhe sowie Sorgen und Ängste



Foto: Shutterstock

Wer entspannt aufwacht, bewältigt den Alltag leichter

te – die häufigsten Ursachen von Schlafstörungen – sanft und dennoch wirkungsvoll. Bald kommt das innere Gleichgewicht ins Lot, Ein- und Durchschlafen ist wieder möglich.

Die homöopathische Arzneispezialität hat sich in der Langzeitanwendung bewährt, hat keine Gewöhnungseffekte oder Nebenwirkungen und ist auch für Kinder geeignet.

INFORMATIONEN



KÖNIGSBERG
Gesundheitsresort

BESTE
GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!



Foto: Gesundheitsresort Königsberg

Im Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau (NÖ) werden Sie auf Ihrem Weg zu nachhaltiger Gesundheit begleitet, behandelt und unterstützt. Ein breitgefächertes ganzheitliches Therapiekonzept stärkt Körper, Seele und Geist. Massagen, Physio- und Bewegungstherapie, das prämierte kulinarische Angebot, Wanderungen in der erholsamen Umgebung der Buckligen Welt, Psycho-, Kreativ- und Ergotherapie sowie ärztliche Behandlungen tragen erfolgreich zum Erholungs- und Genesungsprozess bei.

Informationen und Buchung: ☎ 02646-8251-0 und per E-Mail: info@gkbs.at
Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.