

# Empfehlungen zur seelischen Gesundheit



## **Versuchen Sie, genug Schlaf zu bekommen und einen normalen Tagesrhythmus beizubehalten.**

Je weniger Schlaf Sie bekommen, je anfälliger sind Sie, sich Sorgen zu machen und ängstlich zu sein.



## **Essen Sie gesund und ausgewogen**

Dies gibt ihnen mehr Energie und hilft ihnen alltägliche Herausforderungen zu bewältigen.



## **Bleiben Sie körperlich aktiv**

Körperliche Aktivität kann vieles sein, z.B. Gartenarbeit oder Gymnastikübungen in den eigenen vier Wänden. Täglich in der frischen Luft sein und Bewegung ist wichtig, weil Tageslicht zur guten Laune beiträgt.



## **Bleiben Sie mental aktiv**

Halten Sie ihren Kopf durch verschiedene Aktivitäten im Gang. Lernen, Spielen, führen Sie Tagebuch, hören Sie Musik oder machen Sie etwas Kreatives.



## **Schaffen Sie Struktur in Ihrem Alltag**

Machen Sie sich einen Zeitplan für die Aktivitäten des Tages oder der Woche und führen Sie Routinen ein. Wenn Sie von zu Hause arbeiten, versuchen Sie ihre gewohnte Arbeitszeit einzuhalten.



## **Sie machen einen Unterschied!**

Indem Sie zu anderen Abstand halten und zu Hause bleiben, leisten Sie einen aktiven Beitrag dazu auf gefährdete Bürger aufzupassen und sorgen dafür, dass Dänemark schneller die Epidemie unter Kontrolle bekommt. Untersuchen Sie, wie und wo Sie MitbürgerInnen in ihrem Alltag helfen und unterstützen können.



## **Bleiben Sie mit der Außenwelt in Kontakt – Unternehmen Sie etwas gemeinsam aber mit Abstand**

Rufen Sie Familie und Freunde an, sprechen Sie miteinander mithilfe von Videotelefonie und sozialen Medien.



## **Akzeptieren Sie, dass die Krise eine Belastung für Sie und Ihre Nächsten sein kann**

Die ungewöhnliche Situation kann die Beziehungen zu denen, mit denen Sie zurzeit besonders viele Zeit verbringen, belasten. Habe Sie Nachsicht mit sich selbst und Anderen, wenn sie mal die Geduld verlieren.



## **Gönnen Sie sich ab und zu eine Pause von den Sorgen**

Beschränken Sie den Zeitraum indem Sie Nachrichten sehen oder lesen. Wählen Sie wenige, aber verlässliche Quellen aus.



## **Bei Ansteckung mit COVID-19, machen Sie weder sich noch anderen Vorwürfe**

Ansteckung ist auf das Virus zurückzuführen, nicht auf Personen. Das Coronavirus ist äußerst ansteckend.



## **Passen Sie auf sich auf**

Vermeiden Sie schlechte Angewohnheiten wie unregelmäßigen Schlaf, zu viel Alkohol oder Rauchen. Achten Sie auf das eigene Wohl, um auch auf Andere aufzupassen.