14 STADTLEBEN BEZ-WIENER BEZIRKSZEITUNG - 25/26. NOVEMBER 2020 MEINBEZIRKAT/WIEN STADTLEBEN 15

Tipps, um den zweiten Lockdown zu meistern

(pez). Covid-19 greift nicht nur den Körper an, auch die Seele leidet. Diese acht Tipps der Psychotherapeutischen Ambulanz

- können helfen:
 Reden Sie mit Bekannten und Freunden: via Telefon, Skype oder Zoom. Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit Corona aus.
- Erinnem Sie sich an positive Ereignisse des Tages und halten Sie diese fest.
- Strukturieren Sie Ihren Tag: Bleiben Sie nicht im Bett liegen, auch wenn Sie nicht aufstehen müssen. Notieren Sie alles, was
- Sie erledigen wollen/müssen, in einer To-do-Liste. • Werden Sie aktiv – ob mit einem Spaziergang im Park oder einer Wanderung durch den
- Durchatmen hilft, die Anspan-
- nung zu verringern.
 Erlemen Sie Entspannungstechniken und wenden Sie diese täglich an.



Die aktuelle Lage ist für viele eine Herausforderung. File Meratylledarb

 Erkennen Sie, dass es für die meisten Menschen gerade schwierig ist - Sie sind mit Ihren Ängsten und Nöten nicht allein.
 Beschränken Sie Informationen über Corona, die Sie über die Medien konsumieren, auf das Notwendigste und vor allem: Hinterfrägen Sie Angst ma-

chende Nachrichten!

Wenn krank

Corona bringt viele an ihre Grenzen. Paradox: Psychisch Kranke atmen im Lockdown teilweise auf.

(pez). Nur mehr in Ausnahmefallen die Wohnung verlassen, nicht mehr arbeiten gehen, häufiges Händewaschen: Woran denken Sie? An eine pathologische, also krankhafte Störung? Absurderweise vermutlich wohl nicht. Alle diese Dinge werden im Lockdown von vielen ehe als. "normal", "vernünftie" oder

als "normal", "vernunftig" oder "gemeinnützig" aufgefasst.
Diese "paradoxe Normalisierung" ist eines der Ergebnisse einer Studie der Psychotherapeutischen Ambulanz (PTA), die nach dem ersten Lockdown durchgeführt wurde, 427 Patientinnen und Patienten, die dort "Therapie auf Krankenschein" bekommen, nahmen daran teil.



Vanja Poncioni-Rus nov ist fachliche Leiterin der PTA.

Eine davon ist Franziska (Name geändert), ehemalige Key-Accourt-Managerin und seit einem Jahr im Burn-out: "Der Rückzug war angenehm, nicht alle waren so im Stress. Das hat mich schon positiv beeinflusst." Der Lockdown war dennoch eine Herausforderung für die alleinerziehende Mutter – auch

jetzt: "Existenzängste kommen

ganz normal wird



Die Psychotherapeutische Ambulanz in der Landstraße bietet kos-

auf. Wie geht es mit der Lehre man bekommt viele Inputs meines Sohnes weiter? Werde ich wieder einen Job finden? Problemen. Das Wichtigste: Dazu kommt noch die prinzipi- Man fühlt sich nicht so allei-

elle Sorge, krank zu werden."

Ein Drittel mehr Zulauf Halt findet Franziska in einer der 75 PTA-Therapiegruppen, die sie wöchentlich besucht: "Der Zusammenhalt ist groß. man bekommt viele Inputs von anderen mit ähnlichen Problemen. Das Wichtigste: Man fühlt sich nicht so alleine." Der Zulauf zur Ambulanz ist groß, gerade in Coronazeiten: "In den neun Wochen des ersten Lockdowns hatten wir ein Drittel mehr Patientenkontakte als sonst"; so die fachliche Leiterin Vania Poncioni-Rusnow. 800

reicht von kostenloser Gruppenpsychotherapie bis zu nach Einkommen gestaffelten Einzel, Paar- und Familientherapien. "Wir sind ein sicherer Hafen für soziale Kontakte – wir sitzen ja derzeit alle in einem Boot", so Poncioni-Rusnov. Der Leidensdruck werde durch Corona stärker: "Traurigkeit, Verzweiflung, Angat, Einsamkeit und Sorge um die Gesundheit Angehöriger sind derzeit die häufigsten belastenden Faktoren."

Personen wenden sich jährlich

an die Einrichtung, das Angebot

lastenden Faktoren."
Doch wann benötigt man professionelle Hilfe, wann reichen
Gespräche mit Freundinnen,
Freunden oder der Familie nicht
mehr aus? "Wenn der Leidensdruck so groß wird, dass man
den Alltag nicht mehr meistem kann, wenn man es in der
Früh nicht mehr aus dem Bett
schafft Dann ist es Zeit, uns zu

kontaktieren."

ZUR SACHE Brauchen Sie Hilfe? Die

Psychotherapeutische Ambulanz (3., Marxergasse 25) bietet nach einer unkomplizierten Amneldung und mit geringen Wartezeiten in einem ansteckungsfreien Therapierahmen Unterstützung. Einfach per E-Mail an office@pt-ambulanz.at oder unter 01/710 57 64 anmelden. Telefonzeiten: Mo-Do. 9-12 Uhr und 13-18 Uhr, Er. 9-14 Uhr. Für Versicherte der Österreichischen Gesundheitskasse ist die Gruppenpsychotherapie gratis.

Powerfood für die Winterzeit

Ist unsere Abwehr geschwächt, erhöht sich automatisch die Anfälligkeit. Den ultimativen Kick bekommen unsere Abwehrzellen, wenn sie mit Polyphenolen versorgt werden. Enthalten in Acerola, Hagebutte, Propolis und Grüntee. Apotheken bieten eine 100 %-Pflanzen-Formel: vis terrena PHYTOC PLUS. WERBUNG