

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

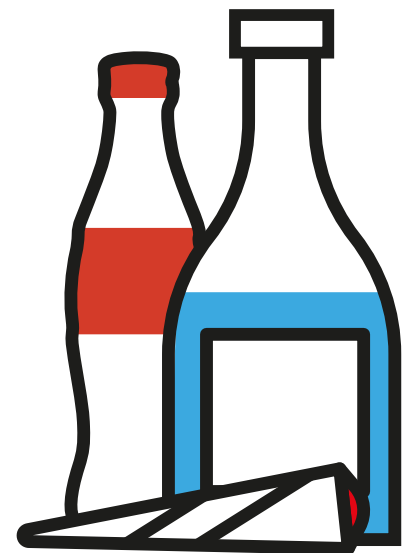
@HOME

KONSUM VON PSYCHOAKTIVEN SUBSTANZEN (ALKOHOL, CANNABIS, ZUCKER)

Sicher können mehrere Faktoren dazu führen, dass wir eine psychoaktive oder suchterzeugende Substanz wie Alkohol, Cannabis oder Zucker konsumieren, zwei davon scheinen jedoch sehr deutlich hervorstechen und alle anderen zu umfassen: der Genuss und die Linderung von Beschwerden oder Unwohlsein sind die beiden grundlegenden Antriebe für einen solchen Konsum.

EINE RISIKOREICHE „LÖSUNG“

So könnten wir zum Beispiel fälschlicherweise annehmen, dass wir diese Substanzen verwenden können, um Stress oder Langeweile zu lindern, denen wir in der gegenwärtigen Periode der Ausgangsbeschränkung ausgesetzt sind. Doch dies ist nur eine vorübergehende „Lösung“. Denn es besteht das Risiko, dass man in Stresssituationen, die später auftreten, immer wieder auf diese Substanzen zurückgreift. Zudem kann der Stress paradoxerweise durch die Substanz verstärkt werden. Wissenschaftliche Studien belegen dies hinreichend: Der Konsum psychoaktiver Substanzen – insbesondere, wenn sie regelmäßig und in jungen Jahren eingenommen werden – erhöht das Risiko, psychische Störungen wie Depressionen oder Angstzustände zu entwickeln, wenn es nicht sogar dazu führt, dass der Konsum erhöht werden muss, um die angestrebte Beruhigung wiederherzustellen.



EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL BEVORZUGEN

Wenn man Stress oder Langeweile empfindet, ist es am besten, das zu entwickeln und zu kultivieren, was Psychologinnen und Psychologen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit nennen. Anstatt sich bei der «Bewältigung» einer bestimmten Situation oder eines Problems auf ein Produkt zu verlassen, ist es

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

besser, über das Verhalten nachzudenken, das Sie selbst einnehmen können, um Stress abzubauen oder Langeweile zu vertreiben. Eine gesunde Lebensweise, gut zu schlafen und zu essen, für sich selbst und andere zu sorgen und sich körperlich zu betätigen, sind Verhaltensweisen, die auch in diesen Zeiten der Ausgangsbeschränkung leicht übernommen werden können.

Beitrag: Arcus asbl - Quai 57



CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG