

Wie man mit den Nachrichten/Informationen und der durch einen kriegerischen Konflikt entstandenen Situation umgeht.

Der Krieg in der Ukraine erschüttert Europa und verändert unser gesamtes System von Überzeugungen, Gewissheiten und Glauben. Dieser Konflikt ist in allen Medien präsent und zeigt live und in Echtzeit die Feindseligkeiten, die das Leben von Zivilisten gefährden und schwere Schäden verursachen. Diese internationale Krise kommt zu einem Zeitpunkt, an dem viele Europäer nach den letzten beiden Jahren der Pandemie bereits unter psychischem Druck standen.

Wie wirken sich die Kriegsnachrichten auf unsere psychische Gesundheit aus?

Angst, die durch Ungewissheit verursacht wird, ist ein natürlicher Überlebensmechanismus, eine übliche Reaktion auf die Antizipation von Bedrohungen. Wenn die Nachrichten jedoch zunehmen und sich der Konflikt verschärft, kann die Angst zunehmen und neben anderen negativen Emotionen Sorgen, Unsicherheit, Misstrauen, Angst und sogar Traurigkeit und Wut hervorrufen und somit die psychische Gesundheit gefährden.

Die Zunahme der Angst wiederum kann in einem unglücklichen Versuch, die Kontrolle wiederzuerlangen, zu einer übermäßigen Suche nach Informationen führen. Sich an den Fernseher zu klammern, um ständig die Nachrichten zu verfolgen, oder an das Tablet oder das Handy, um nach weiteren Informationen zu suchen und in den sozialen Netzwerken auf dem Laufenden zu bleiben, kann ein falsches Gefühl der Kontrolle vermitteln.

Diese Informationsflut kann unseren Tagesablauf stören und langfristig die Angst noch verstärken:

- Unterbrechung und Vergrößerung der Bedrohung und ihrer Folgen.
- Erhöhte Wachsamkeit und Hypervigilanz.
- Der Verlust der Fähigkeit, die Sicherheitszeichen um uns herum zu sehen, die uns beruhigen und unser familiäres Umfeld beruhigen können.

Wie können wir mit dieser Situation umgehen?

1. Begrenzen Sie das Sehen von Nachrichten und behalten Sie sie im Blick.

Da die Informationsflut zunimmt, sollten Sie notwendige Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, um Ihr mentales Wohlbefinden und das Ihrer Familie und Angehörigen zu bewahren. Kennen Sie die Fakten, aber gehen Sie nicht ins Details.

Das Problem liegt oft in der Menge der Informationen, die wir im Laufe des Tages in verschiedenen Kontexten (Familie, Arbeit, Freizeit usw.) empfangen. Vermeiden Sie den täglichen monothematischen Cocktail, der am Ende des Tages ein sehr hohes Maß an Unruhe erzeugt. Versuchen Sie, den Kontakt mit Medien und sozialen Netzwerken zu reduzieren und suchen Sie stattdessen nach objektiven Informationen aus zuverlässigen Quellen.

2. Bieten Sie Ihren Angehörigen Sicherheit und Kontrolle und machen Sie ihnen klar, was sie tun können.

Der Krieg ist auch zu einer regelrechten humanitären Katastrophe geworden, bei der wir alle auf unterschiedliche Weise mitwirken können.

Den Kindern ist das Geschehen nicht fremd, und wir müssen vermeiden, dass wir uns nur mit den katastrophalen Berichten in den Medien auseinandersetzen. Die Familien spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung dieser Situation, indem sie die Informationen dosieren und sie bei der Interpretation der Fakten anleiten.

Vermeiden Sie es, Tatsachen oder mögliche Folgen vorwegzunehmen, und beruhigen Sie Ängste, indem Sie mit realen Aspekten der Gegenwart und Ihrer unmittelbaren Umgebung Sicherheit vermitteln.

3. Sprechen Sie mit Ihren Kindern.

Besprechen Sie Informationen und Neuigkeiten mit Ihren Kindern ehrlich und altersgerecht. Die Eltern sind diejenigen, die Sicherheit vermitteln und helfen können, Ängste oder Sorgen zu lindern.

Denken Sie daran, dass Kinder Ihr Verhalten und Ihre Emotionen beobachten werden, um herauszufinden, wie Sie mit ihren eigenen Gefühlen angesichts der Nachrichten umgehen können. Wenn Sie besorgt oder beunruhigt sind, dies aber nicht mitteilen, werden sie denken, dass es etwas zu befürchten gibt.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über ihre Sorgen. Schaffen Sie gemeinsame Räume, in denen sie sich äußern können, aber konzentrieren Sie sich dann darauf, sich um das zu kümmern, was in unserer unmittelbaren Nähe ist und unserem allgemeinen Wohlbefinden dient.

Bei den Kleinsten empfehlen sich gemeinsame Freizeit- und/oder künstlerische Aktivitäten, um alternative Ausdrucksmöglichkeiten zum Gespräch zu finden.

Jugendliche sind wahrscheinlich am verletzlichsten, und ihre Reaktionen können in beiderlei Hinsicht extrem werden, mit einer Verstärkung negativer Gefühle oder mit absolutem Desinteresse.

Im ersten Fall ist es von Vorteil, darüber zu sprechen, und jede psychologische Unterstützung bei der Bewältigung der Emotionen ist willkommen. Im letzteren sollte man Schuldzuweisungen vermeiden und die Jugendlichen respektieren, sie aber nach ihrer Meinung fragen oder ihr Einfühlungsvermögen wecken. Dies kann dazu beitragen, den Jugendlichen aus der familiären Sicherheit heraus wieder mit der Realität zu verbinden.

Möglicherweise sollten Sie die Flut an Informationen limitieren, um eventuelle Ängste zu bewältigen.

4. Selbstfürsorge praktizieren

Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe, Entspannung, Bewegung und soziale Kontakte.

Entspannung, Meditation und/oder Achtsamkeit können uns die Möglichkeit geben, einen ruhigen Zustand aufrechtzuerhalten, individuell oder als Familie.

5. Suchen Sie Hilfe

Die Nachrichten und Bilder von den Ereignissen in diesem Krieg können für manche Menschen extrem belastend sein, alte Traumata hervorrufen oder aktuelle Probleme verstärken. Wenn Sie oder ein Familienmitglied damit zu kämpfen haben, suchen Sie Hilfe!

Menschen, die unter überwältigender Nervosität, anhaltender Traurigkeit oder anderen anhaltenden Reaktionen leiden, die sich negativ auf ihre berufliche Leistung oder ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken, sollten sich an eine ausgebildete und erfahrene psychologische Fachkraft wenden. Psychologen können Menschen dabei helfen, mit intensiven Stresssituationen umzugehen und konstruktive Wege zur Bewältigung zu finden.

Dienst Psychopedagogische Begeleiding

EUROPESE SCHOOL VAN ALICANTE

Fuentes: Internationale Afdeling van de American Psychological Association, Divisie 52; APA's Office of International Affairs; De Australian Psychological SOCIETY (Melbourne, Australië).