

Belastung durch Corona

Können Sie die Spätsommertage trotz COVID-19 geniessen? Oder machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft? Fühlen Sie sich hilflos, überfordert oder frustriert?

Die Auswertung der Umfrage «Swiss Corona Stress Study» der Universität Basel zeigt auf, dass die Angst der Bevölkerung vor dem Coronavirus seit dem Ende des Lockdowns zwar abgenommen hat, sich jedoch nach wie vor 40 Prozent der Befragten gestresster als vor Beginn der Pandemie fühlen. Zu den Haupttreibern der Stresszunahme zählen nach wie vor die Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit oder Ausbildung sowie die Belastung durch das eingeschränkte Sozialleben. Die Studie zeigt ebenfalls auf, dass Personen, die sich in diesen aussergewöhnlichen Zeiten vermehrt ihrem Hobby oder einem neuen Projekt zuwenden und körperlich aktiv sind, im Durchschnitt einen geringeren Stressanstieg verzeichnen.

Auch ein paar kinesiologische Sitzungen können rasch und einfach für Erleichterung sorgen. Sie helfen, Ängste und Sorgen zu bewältigen, geben Hoffnung im Umgang mit den Herausforderungen und eröffnen neue Horizonte.

Ich wünsche Ihnen viel positive Energie, bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann