

Hitzetage: Belastung für unser Gehirn

Utl.: Viele Kurzpausen einlegen und die Dinge generell langsamer angehen. Die Psychologin Romi Sedlacek gibt Tipps wie Hitzeperioden mental gut überstanden werden.

Wien, 12.08.2015 - Wenn Temperaturen von 30 Grad über längere Zeit herrschen, stellt dies für unsere Psyche eine enorme Herausforderung dar. Ungeduld, Reizbarkeit, Aggressionsbereitschaft nehmen zu. Gleichzeitig sinkt die Konzentrationsfähigkeit. Man gerät in einen dösen Zustand, weswegen südliche Länder um die Mittagszeit eine ausgedehnte Ruhephase einlegen, die sogenannte Siesta. Ein sehr sinnvoller Brauch, meint die Psychologin und gibt 4 Tipps, wie die Hitze bewältigt werden kann.

Kühlung, wann und wo immer es geht

Verlegen Sie wichtige Aufgaben, die Konzentration verlangen, in kühlere Tageszeiten oder kühlere Räumlichkeiten. Kurzabkühlungen via Blumenspritze und Ventilator lassen sich leicht bewerkstelligen. Die Blumenspritze tut auch unterwegs ihr Gutes. Sprühen Sie sich ein, die Verdunstungskälte kühlt augenblicklich. Für alle, die während der Hitze tagsüber arbeiten müssen, empfiehlt die Psychologin, sich nach Feierabend ins kühle Nass zu begeben. Auch wenn es nur kurz sein sollte: die ganzkörperliche Abkühlung hat enormen Erholungswert.

Beleben Sie Ihr Gehirn

Ein Tropfen ätherisches Pflanzenöl im Sprühwasser lenkt von der Hitze ab, aktiviert tiefe Gehirnregionen und schafft positive Empfindungen. Rosenöl harmonisiert und Orangenschalenöl erfrischt. Achten Sie bei den Ölen auf gute Qualität.

Viele Pausen, langsames Tempo

Schalten Sie viele kleine Pausen ein in denen Sie sich außer Kurzabkühlung erfrischende Getränke gönnen. Zitronenwasser mit Eiswürfeln und frischer Pfefferminze ist köstlich und gut für den Kreislauf. Gönnen Sie sich ganz generell ein langsameres Tempo.

Hitzetemperaturen begünstigen Konflikte und Streits

Nehmen Sie in diesen Tagen bewusst nicht alles persönlich. Nicht nur die Lufttemperatur zeigt sich hitzig, sondern auch unser Verhalten: Wir werden reizbarer. Mit langsamerem Tempo und vielen Kühlungen halten Sie Ihre Konzentrationsbereitschaft und Aufmerksamkeit wach und können Streitsituationen besser begegnen. Bereits das Wissen, dass Hitze Streits begünstigt, hilft Ihnen dabei. Streits kosten Energie und die wird dieser Tage zur Kühlung gebraucht.

INFOBOX

Mag. Romi Sedlacek

Die 1961 in Linz geborene Psychologin und Wirtschaftstrainerin arbeitet seit 24 Jahren im psychosozialen Bereich und in der Erwachsenenbildung. Sie leitet seit 2006 die Wiener Coaching-Institution Praxis für Lebensthemen in Wien-Neubau: www.lebensthemen.at

„Mein Anspruch als Psychologin und Coach ist es, psychologisches Wissen und Erfahrungswerte einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Wir verfügen heute über Wissen und exzellente Methoden, um Menschen effektiv und erfolgreich zu motivieren und für ein glückliches Leben zu coachen. Gemäß der Prämisse „Das Gute ist möglich“ arbeite ich ausschließlich ressourcenorientiert und nur in schweren Fällen und so kurz wie möglich problemfokussiert“.

Auswahl der Medienbeiträge: als Expertin zum Thema Beratung in Radio Ö1 (2009), Stadtzeitung Falter (2009) und im Sammelband leben-s-wert (2012), zum Thema Grubenunglück in Chile in Radio 88,6 (2010), zum Thema „Wunsch, gesünder zu leben“ Online Standard (2012)

BILDER

Fotos von Mag. Romi Sedlacek zum Download auf <http://www.lebensthemen.at/presse>
Fotografin aller Fotos: Daniela Klemencic, Nutzungsrechte für alle Fotos: Mag. Romi Sedlacek, Nutzungshinweis für alle Fotos: Nutzung im Zusammenhang mit der Presseaussendung.

INTERVIEWS: Die Psychologin steht den Redaktionen auch für Interviews zur Verfügung.

RÜCKFRAGEHINWEIS:

Mag. Romi Sedlacek

Praxis für Psychologie, Coaching, Supervision,
Wirtschaftstraining und Zürcher Ressourcen Modell
Hermannsgasse 12/2/20,
1070 Wien

Tel.: (01) 403 64 35 (Festnetz)

Tel.: 0660 543 8558 (Mobil)

Internet: <http://www.lebensthemen.at> E-Mail: praxis@lebensthemen.at