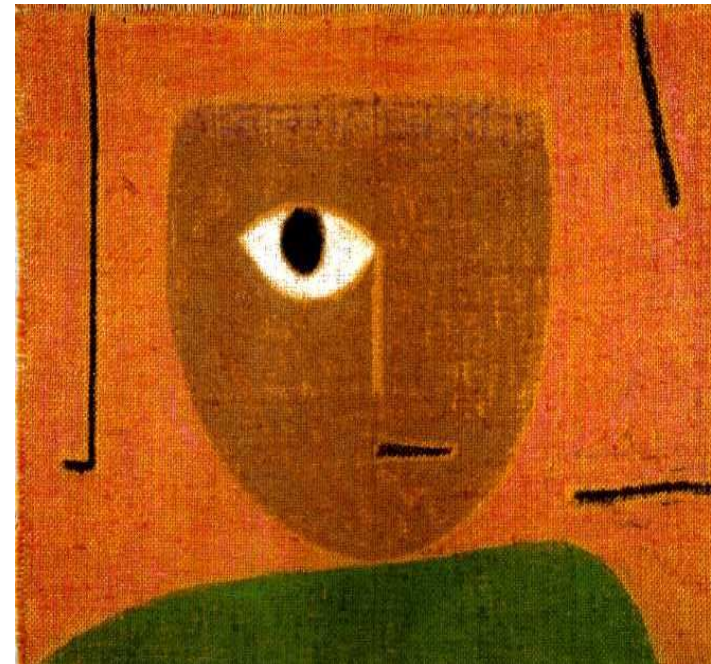




Corona und Psyche

Digitaler Bürgertreff
Bürgervereinigung Rodenkirchen

Dr. C. Prüter-Schwarte





„No man is an Island entire of itself“

John Donne

Studien weisen immer wieder darauf hin, wie sehr Menschen auf soziale Bezüge angewiesen sind.

Das Coronavirus und die dadurch hervorgerufene Krankheit Covid-19 stellt Menschen in diesem Zusammenhang vor enorme Herausforderungen.

In vielen Ländern hat die Krankheit dazu geführt, dass weite Gruppen der Gesellschaft zu häuslicher Isolation und Quarantäne aufgefordert werden, und auch in Deutschland haben vereinzelte Bundesländer bereits Ausgangssperren ausgerufen.



Der Umgang mit häuslicher Isolation ist jedoch für viele Menschen eine enorme und vor allem auch neuartige Herausforderung.

Für Familien und Wohngemeinschaften birgt sie ein verstärktes Konfliktpotential, Alleinlebende sind unter Umständen mit Einsamkeits- und Isolationsgefühlen konfrontiert.

Aber auch ohne Quarantäne ist das soziale Leben seit dem Frühjahr und erneut nun seit Beginn der zweiten Pandemiewelle erheblichen Beschränkungen unterworfen.

Neben der Schließung von Restaurants, Geschäften, Theater, Kino sind auch das Vereinsleben und viele gewohnte Freizeitaktivitäten eingeschränkt bis nicht möglich.



Damit sind für viele auch existentielle Sorgen um Beruf, den eigenen Betrieb und das finanzielle Auskommen verbunden.

Und schließlich die Schließung der Schulen und die zusätzliche Belastung mit Homeschooling nach den verlängerten Weihnachtsferien.

Dies führt zu vielfältigem Stress und psychischen Belastungen in allen Altersgruppen.

Menschen können Pandemien nicht sehr lange durchhalten, psychische Störungen kommen dabei meist mit Verzögerung – umso wichtiger ist die Prävention. Beispielsweise in Form von individuellen Unterstützungsangeboten oder Trainings, die helfen, Formen der emotionalen Nähe und der Solidarität einzuüben.



Welche Folgen haben Kontaktverbot, Ausgangssperren, Quarantäne für die psychische Gesundheit gesunder Menschen?

- Schlafstörungen
- Ängste
- depressive Gefühle
- soziale Konflikte
- häusliche Gewalt

Dies alles muss noch kein Hinweis dafür sein, dass man psychisch erkrankt ist, aber ein Warnzeichen dafür etwas für sein seelisches Gleichgewicht zu tun.



Welche Folgen haben Kontaktverbot, Ausgangssperren, Quarantäne für die psychische Gesundheit gesunder Menschen?

Die bisherigen Ergebnisse der Studie „Stress und Entspannungsverhalten im alltäglichen Leben“ an der Charité zeigen, dass in Deutschland 24,1 % der 1007 Befragten von psychischen Belastungen berichteten (*Liu and Heinz, 2020, Pharmacopsychiatry*),

wobei die Bewertungen wesentlich niedriger waren als in China, wo 34,4 % der Befragten von psychischen Belastungen berichteten (*Qiu et al., 2020, General Psychiatry*).



Resilienz

Bedeutsam hierfür das Phänomen der Resilienz.

Wir gehen davon aus, dass Menschen über vielfache Ressourcen verfügen, mit Stress und Belastungen umzugehen. Die Wirkung solcher Schutz- und Selbstheilungskräfte äußert sich im besten Fall im Phänomen der Resilienz.

Resilienz besteht, wenn Individuen in großen psychischen oder körperlichen Stresssituationen ihre psychische Gesundheit aufrechterhalten oder diese nach einer kurzen Phase von Belastungssymptomen rasch wiederherstellen können



Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.

Häufige Annahme: Resilienz ein festes Merkmal oder eine individuelle Eigenschaft ist, die Personen, die darüber verfügen, vor den negativen Folgen von Stressbelastungen schützt.

Menschen ändern sich jedoch, während sie erfolgreich mit Stressoren umgehen:
durch veränderte Lebensperspektiven,

durch das Aufkommen neuer Stärken oder Kompetenzen,

Dies führt teilweise zur Immunisierung gegen die Auswirkungen zukünftiger Stressoren.



Resilienz

Das bedeutet: die Aufrechterhaltung oder schnelle Erholung der psychischen Gesundheit ist auf eine positive Anpassung an Stressoren zurückzuführen ist.

Belastbarkeit ist damit nicht einfach die Unempfindlichkeit gegen Stress, sondern Folge eines aktiven und dynamischen Anpassungsprozesses.

Das bedeutet jeder kann etwas tun um diese Fähigkeit in sich zu stärken

Durch Maßnahmen für die Aufrechterhaltung des seelischen Gleichgewichts bzw. der psychischen Gesundheit

STRESSOREN

Stressbelastung
und/oder stressvolle
Lebensereignisse

ZUSTAND DES UNGLEICHGEWICHTS

TRAINING

**RESILIENZ
FAKTOREN/RESSOURCEN**
(Neuro-)biologische Ressourcen
Psychologische Ressourcen
Soziale Ressourcen

TRAINING

ANPASSUNG

Anpassende
Bewältigung

Negative
Anpassung

POSITIVE ANPASSUNG
Wiederherstellung

NEGATIVE ANPASSUNG
Burnout, psychische Störung



Psychische Folgen der Corona Situation

Gedanken

- „Wann wird es wieder Normalzustand?“
- „Werde ich auch erkranken?“
- „Wird es meine Familienmitglieder oder Freunde betreffen?“

Gefühle

- Unsicherheit
- Langeweile
- Einsamkeit und Traurigkeit
- Krankheitsängste
- Angstzustände
- Gereiztheit

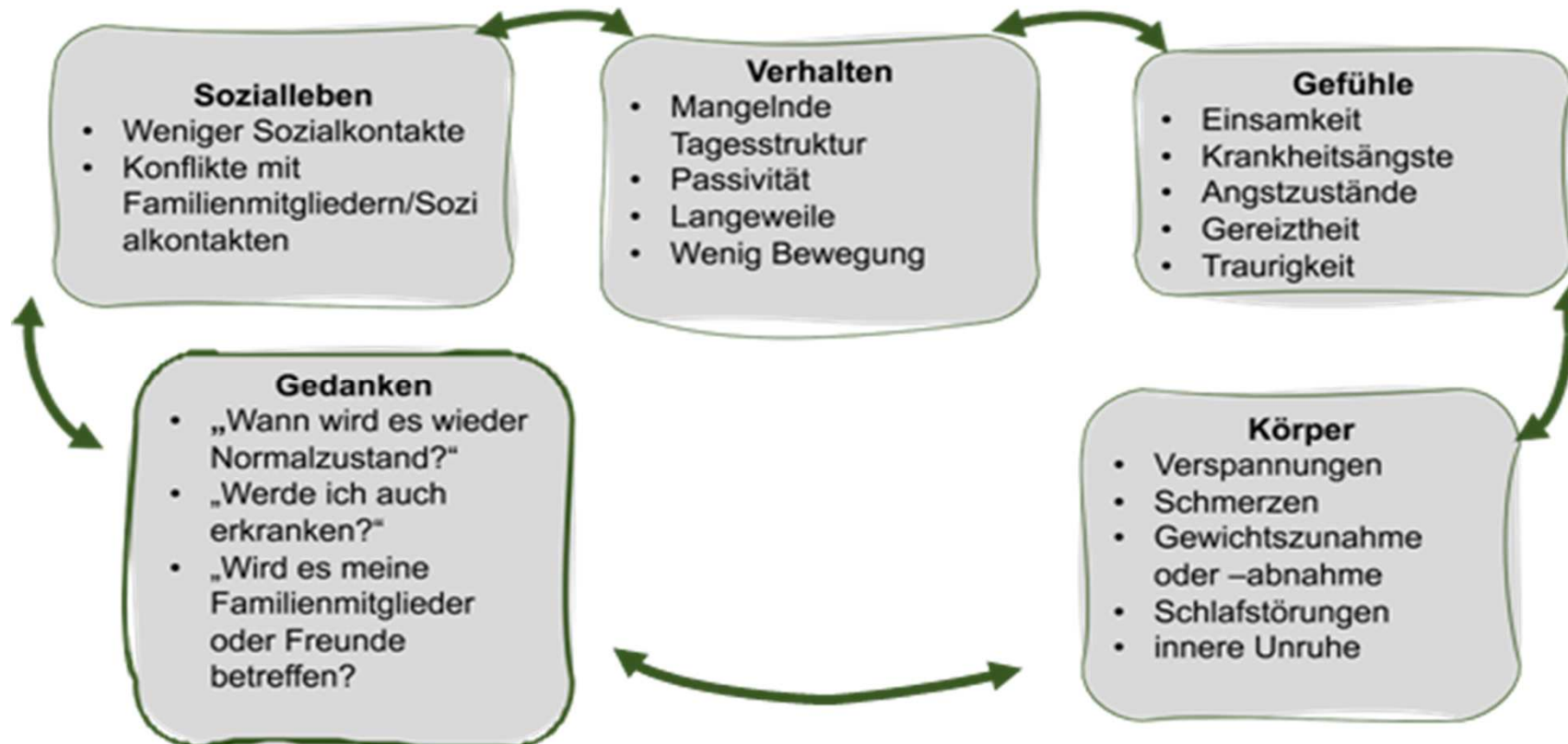
Verhalten

- Sozialer Rückzug von Freunden
- Mangelnde Tagesstruktur
- Passivität
- Wenig Bewegung
- Konflikte mit Familienmitgliedern

Körper

- Verspannungen
- Schmerzen
- Gewichtszunahme oder –abnahme
- Schlafstörungen
- innere Unruhe

Psychische Folgen der Corona Situation





Fünf Empfehlungen für Maßnahmen

1. Informiert bleiben – aber richtig

Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen.

Nutzen Sie deswegen nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie etwa Hinweise des [Bundesgesundheitsministeriums](#), des [Robert Koch-Instituts](#) oder der [Weltgesundheitsorganisation](#).

Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst.

Nutzen sie eine Quelle



Fünf Empfehlungen für Maßnahmen

2. Den Alltag positiv gestalten

Wenn der gewohnte Tagesablauf und soziale Kontakte wegbrechen, stellt das eine Herausforderung für die Psyche dar. Es ist dann normal, wenn das seelische Gleichgewicht darunter leidet und es Ihnen schwerfällt, sich auf die neuen Situationen einzustellen. Begrenzen sie das Grübeln

Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren.

Wenn Sie von zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz.

Um das seelische Gleichgewicht nicht zu gefährden, sollte man jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszugestalten, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können: Gönnen Sie sich z. B. gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung (falls draußen nicht möglich z. B. Gymnastikübungen in der Wohnung) und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihnen guttun.



Fünf Empfehlungen für Maßnahmen

3. Sich austauschen und einander helfen

Auch wenn Begegnungen mit wichtigen zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es doch heutzutage viele Möglichkeiten, trotzdem miteinander in Kontakt zu bleiben. Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren. Insbesondere für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen.

Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „du bist nicht allein“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer, sofern möglich. Das hilft, das Gefühl von Nähe noch zu verstärken.

Nachbarschaftshilfe, etwa das Angebot an ältere Nachbarn, Einkäufe oder Besorgungen zu übernehmen. Die Unterstützung kommt nicht nur der Person zugute, die die Hilfe empfängt: Auch beim Helfer selbst werden sich positive Gefühle einstellen, weil er etwas Sinnvolles tun kann.



Fünf Empfehlungen für Maßnahmen

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken

Positiv denken! Das klingt erstmal nach einem abgegriffenen Ratschlag. Jeder wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorgen kennen, das sind ganz normale Reaktionen. Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht sollte man diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen.

Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern.

Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein wie etwa der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei alten Freunden.



Fünf Empfehlungen für Maßnahmen

5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen und das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Hausärzte, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind hier geeignete erste Anlaufstellen.

Für eine fachgerechte Diagnostik und eine spezialisierte Behandlung ausgeprägter und anhaltender psychischer Beschwerden sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten die richtigen Ansprechpartner.

Sie alle bauen angesichts der aktuellen Situation derzeit ihre Angebote an Telefon- und Video-Beratung aus.



**UNIKLINIK
KÖLN**

Institut für
Geschichte und
Ethik der Medizin

LVR-Klinikverbund



Wie mache ich das mit den Maßnahmen? :

Max-Planck-Institut für Psychiatrie



Psychisch gesund bleiben während Social Distancing,
Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund
des Corona-Virus

Verhaltenstherapeutische Interventionen in
einem Kurzprogramm zur
Selbstanwendung

Unter : www.psych.mpg.de/interventionsprogramm?c=25045

Mit vielen praktischen Hinweisen und Übungen



Wie mache ich das mit den Maßnahmen? :

z.B mit einem Tagesplan

07:00 – 08:00	Aufstehen	Frühstück	
08:00 – 09:00	30 Min. Yoga	Zeitung lesen	
09:00 – 10:00	Wäsche waschen + alte zusammenlegen		
11:00 – 12:00	Post/Rechnungen		
12:00 - 13:00	Mittagessen zubereiten		
13:00 – 14:00	Essen		
14:00 – 15:00	Spazieren		
15:00 – 16:00	Wohnzimmer aufräumen		
16:00 – 17:00	Blumenpflege		
17:00 – 18.00	Telefonieren/Skypen		
18:00 – 19:00	Abendessen zubereiten		
19:00 – 20:00	Abendessen		
20:00 – 21.00	Fernsehen		
21:00 – 22:00			
22:00 – 23:00	Entspannungsübungen + Schlafen		



Wie mache ich das mit den Maßnahmen? :

Auf der Webseite des Leibnitz-Instituts zur Resilienzforschung:

https://lir-mainz.de/assets/downloads/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.pdf

Für Jugendliche und Eltern auf der Webseite der LMU München:

www.corona-und-du.info/



**UNIKLINIK
KÖLN**

Institut für
Geschichte und
Ethik der Medizin

LVR-Klinikverbund



Vielen Dank !

