

# Corona & Psyche

## Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Verfassung der Menschen in Deutschland

Antje Strafiel, B.A. Kulturwissenschaft

Die Auswirkungen der Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie haben in Deutschland weitestgehend gut funktioniert. Die Verbreitung des Virus konnte im Vergleich zu anderen Ländern unter Kontrolle gehalten werden, sodass das Gesundheitssystem den Anforderungen standhalten konnte. Die negativen Auswirkungen des Lockdowns sind jedoch weitreichender. Insbesondere die Kontaktbeschränkungen und existenzielle Ängste haben teilweise gravierende Auswirkung auf die Psyche der Menschen.

### Symptome & Ursachen

Bei der Corona-Pandemie handelt es sich um eine nie dagewesene Krise, bei der es um die gesundheitliche und finanzielle Existenz jedes einzelnen geht, ausgelöst durch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Insolvenzen und der Krankheit an sich, welche den Tod zur Folge haben kann. Dies führt zu Hilflosigkeit, Dauerstress und Ohnmachtsgefühlen. Das Gehirn kann die Mechanismen kämpfen oder Flüchten nicht ausführen. Je nach Situation und Persönlichkeit reagiert der Mensch daher mit Angst und Panik, andere mit Rückzug, Depression, Trauer oder Wut, beziehungsweise Aggression. Die gefühlte Unfähigkeit den Bedrohungen aus dem Weg zu gehen wird als quälend erlebt. Permanente Unsicherheit und Ungewissheit kann einen chronisch erhöhten Angstpegel zur Folge haben. Chronische Angst kann sich längerfristig negativ auf die Gesundheit auswirken, sodass während und nach der Corona-Krise von einer Zunahme von Depressionen und Angstzuständen ausgegangen wird. Besonders die soziale Isolation durch Quarantäne- Maßnahmen oder Abstandsregelungen lässt viele Menschen einsam fühlen und bereits vorhandene Tendenzen von Ängsten und Depressionen verstärken sich. Mehrere Studien werden aktuell durchgeführt, um das psychologische Wohlbefinden der Menschen während der Corona-Krise zu untersuchen.

[3] [5] [7] [8]



#### Textquellen:

- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona> [1]
- <https://innovationorigins.com/de/corona-beschaerungen-auswirkungen-psyche/> [2]
- <file:///C:/Users/Antje/Downloads/Pressemitteilung%20-%20-%20Auswirkung%20der%20Corona-Krise%20auf%20die%20Psyche.pdf> [3]
- <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/COVID-19/presseservice.html> [4]
- [https://mentalhealth.charite.de/metast/meldungen/artikel/detail/sea\\_das\\_stress\\_und\\_entspannungsverhalten\\_im\\_alltaeglichen\\_leben/](https://mentalhealth.charite.de/metast/meldungen/artikel/detail/sea_das_stress_und_entspannungsverhalten_im_alltaeglichen_leben/) [5]
- <https://medizin-aspekte.de/krise-fur-die-psyche-wie-corona-uns-psychisch-belastet-118119/> [6]
- <https://www.uni-marburg.de/de/aktuelles/news/2020/corona-psyche> [7]
- <https://www.mta-dialog.de/artikel/corona-krise-vermehrt-depressionen-und-suizide.html> [8]
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/111205/COVID-19-Chinesen-leiden-unter-Angst-und-Schlafstoerungen-waehrend-der-Quarantaene> [9]

### Folgen für psychisch erkrankte Menschen

- Einsamkeit verstärkt sich
- depressive und posttraumatische Belastungssymptome können zunehmen
- Versorgungsangebote sind eingeschränkt oder fehlen
- Behandlungen finden zum Teil eingeschränkt über Video- und Telefonkonferenzen, Telefonsprechstunden und digitale Therapieangebote statt.
- Psychiatrische Kliniken haben über einen längeren Zeitraum Behandlungen verschoben, um die Versorgung von Menschen mit akuter Krise sicherzustellen.
- Tageskliniken mussten ihr Angebot reduzieren
- Zahlen und Fakten: Studien zufolge leiden zehn Millionen Menschen in Deutschland im Verlauf eines Jahres unter einer Angststörung. Mehr als fünf Millionen sind an einer Depression erkrankt. Etwa 1,7 Millionen sind aktuell an einer Psychose erkrankt.
- Bei Menschen mit Suchterkrankungen erhöht das Zuhause bleiben das Risiko rückfällig zu werden

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind Quarantäne-Maßnahmen und Isolation besonders belastend. Häufig befinden sich diese Menschen bereits in einer Krisensituation und sind auf ihr soziales Netzwerk angewiesen, mit welchem sie häufig nur eingeschränkt im Kontakt sein können oder jenes zeitweise gar wegfällt. In bedrohlichen Zeiten wie diesen bräuchte es eigentlich eine stärkere psychologische Betreuung als sonst. Durch die Umstände ist jedoch das Gegenteil meist der Fall.

[4]

#### Bildquellen:

- jpg - <https://www.scinexx.de/wp-content/uploads/0/1/01-34476-arbeitslos>
- <https://www.praxisambahnhof.ch/blog/content/uploads/2020/04/24x683.jpeg>

### Was man tun kann

- **Struktur:** den Tag, beziehungsweise die Woche im Vorfeld strukturieren: mit Dingen, die zu erledigen sind, sowie Aktivitäten, welche einem Freude oder Entspannung bereiten.
  - **Aktiv bleiben:** Spazieren gehen, Joggen oder Fahrrad fahren helfen den Fokus von negativen Gedanken zu wegzulenken
  - **Kontakte pflegen:** mit Freunden und/oder Familienmitgliedern telefonieren, wenn kein direktes Treffen möglich ist. Onlineforen und Chats helfen ebenso gegen Gefühle der Einsamkeit
  - **Schlaf:** sollte ausreichend sein. Vermehrter Schlaf kann zu einer Steigerung des Erschöpfungsgefühls beitragen und sollte daher vor allem tagsüber vermieden werden
  - **Therapie:** Therapiebesuche fallen unter Arztbesuche und können daher wahrgenommen werden, sollte dies nicht gehen, in Quarantäne-Situationen bieten viele Praxen Video-Sprechstunden an
  - **Informiert bleiben durch seriöse Quellen:** Falschmeldungen zum Coronavirus können verunsichern, daher sollte man seinen Informationsbedarf nur durch vertrauenswürdige Quellen decken (z.B. Weltgesundheitsorganisation, Robert-Koch-Institut, Bundesgesundheitsministerium)
  - **Hilfe suchen:** bei Bedarf Hausärzte, Fachärzte oder psychiatrische Fachkliniken aufsuchen. Ebenso kann man sich an die Telefonseelsorge wenden
- [1] [4] [6]

### Positive Aspekte

Neben den belastenden Auswirkungen und Umständen lassen sich aber auch positive Effekte in der Corona-Krise feststellen. Für einige wirken die fehlenden Termine, ausbleibenden Fahrzeiten und die Zeit mit der Familie entschleunigend. Außerdem hat sich ein gesellschaftliches Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt. Das Gefühl im selben Boot zu sitzen, wird von Politik und Medien gefördert. Zugleich und dadurch steigt unsere Hilfsbereitschaft und Akzeptanz. Hilfestellungen für andere bestärken das Gefühl der eigenen Selbstwirksamkeit. Zudem wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen, dass hilfsbereites Verhalten dazu führt, dass wir mehr Glück empfinden.

[6]

### Fazit

Die Maßnahmen und Auswirkungen einer Ausnahmesituation wie der Corona-Pandemie, nehmen einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung. Die psychosomatischen und psychischen Beschwerden, welche durch die Krisensituation entstehen oder entstehen können, müssten auch im Krisenmanagement berücksichtigt werden, fordern Wissenschaftler. Die Deutsche Depressions-Liga (DLL) sieht dies ähnlich, indem sie fordert, dass das Gesundheitssystem jetzt optimiert werden müsse. Es gelte sicherzustellen, dass Menschen mit Depression ohne lange Wartezeiten und bürokratische Hürden professionelle Hilfe erhalten. Nicht nur in Krisenzeiten, sondern in allen Zeiten.

[9]

