

Pressemitteilung

04. Februar 2021

Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Seele und das Wohlbefinden

Nordhorn. Die mittlerweile langandauernde Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen – wie etwa drastische Kontaktbeschränkungen und wiederholte Lockdowns – haben nach derzeitigem Kenntnisstand Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Dr. Ansgar Siegmund, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Euregio-Klinik, informiert über die psychischen Kurz- und Langzeitfolgen von Covid-19-Infektionen sowie der Corona-Pandemie insgesamt. Er erläutert, welche Symptome am häufigsten beobachtet werden und wie die psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gefördert werden kann.

40 Prozent der Erkrankten weisen ein Post-Covid-Syndrom auf

Laut Siegmund erschöpfe sich im Laufe der Pandemie manchmal die Selbstheilungskraft der Seele. Das könne die Entstehung einer seelischen Störung oder eine Verschlimmerung vorhandener psychiatrischer Erkrankungen begünstigen. „Betroffene, die an dem Coronavirus erkrankt sind, weisen in der akuten Krankheitsphase – neben den teilweise schwerwiegenden körperlichen Beschwerden – deutlich erhöhte Werte von Angst- und Depressionssymptomen auf“, so Siegmund. Aber auch nach einer überstandenen Infektion haben bis zu 40 Prozent der Genesenen noch Beschwerden, die als Post-Covid-Syndrom bzw. als Chronic-Covid-19-Syndrom (CCS) bezeichnet werden.

Im Vordergrund stehen dabei anhaltende Müdigkeit und Abgeschlagenheit (Fatigue und Asthenie), Muskelschwäche, Atemnot, chronischer Husten, Stimmungsschwankungen oder Depressionen. Aber auch eine verstärkte Thromboseneigung, leichte Gedächtnisprobleme, Störungen des Geruchsinns, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und ein diffuser „Nebel im Kopf“ können anhaltend bestehen bleiben.

Zunahme der emotionalen Belastung oftmals bei jüngeren Frauen

Allerdings lassen sich auch bei Personen, die nicht an dem Coronavirus erkrankt waren, eine Zunahme depressiver Beschwerden, eine Verstärkung von Ängsten sowie eine vermehrte generelle emotionale Belastung (Stress) beobachten. Besonders häufig betrifft dies jüngere Frauen und Personen, die sich einem Corona-Test unterziehen mussten. Dabei treten die Beschwerden unabhängig davon auf, ob dieser negativ oder positiv ausgefallen ist.

In Regionen mit höheren Inzidenzwerten werden stärkere psychische Belastungen festgestellt. Sorgen um Angehörige, Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens, Ungewissheit im Bezug auf die Zukunft, drastische Reduktion sozialer Kontakte

(Vereinsamung), fehlende Trennung von Beruf und Privatsphäre (z.B. durch Home-Office-Arbeit) oder die Notwendigkeit ständiger Umorganisation (z.B. durch Homeschooling, Kinderbetreuung oder durch Betreuung älterer Angehöriger) können als Ursachen vermutet werden. Aber auch die Trauer um verstorbene Angehörige oder die berufliche und finanzielle Ungewissheit verstärken psychische Beeinträchtigungen.

„Neben den Angsterkrankungen und manifesten Depressionen nehmen besonders die chronische Niedergeschlagenheit, die Neigung zu anhaltendem Grübeln, Schlafstörungen, Alkohol- und Drogenkonsum, eine generelle Gesamtanspannung sowie psychisch mitbedingte Körpersymptome, wie z.B. wechselnde Schmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, diffuse Missempfindungen oder Hitzewallungen, zu. Bei Kindern und Jugendlichen hingegen werden vermehrt Hyperaktivität, emotionale Probleme und Verhaltensauffälligkeiten beobachtet“, verdeutlicht Siegmund.

Corona-Pandemie bewirkt auch Positives

Neben den zahlreichen negativen Auswirkungen der Pandemie lassen sich allerdings auch einige Aspekte als positiv bewerten. So ist eine Verbesserung der Luftqualität und die Reduzierung des Lärmpegels festgestellt worden. Der Chefarzt der psychiatrischen Klinik in Nordhorn erfährt nun häufiger, dass sich die Menschen wieder mehr Zeit für die Familie nehmen. „Viele Menschen nehmen nun bewusster wahr, dass Unterstützung zu geben und Hilfen zu erhalten, uns als soziale Wesen im positiven Sinne ausmachen.“ Zudem ist es aus Sicht von Krankenhausmitarbeitern erfreulich, dass Pflegeberufe mehr Wertschätzung erhalten, dass die Influenza dieses Jahr nahezu ausgefallen ist und dass seit Beginn der Pandemie die stationären Akutaufnahmen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen wegen Alkoholvergiftungen und Drogen-Notfällen zurückgegangen sind.

Das Team der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie beobachtet außerdem, dass Menschen, die bereits seit längerer Zeit an einer psychischen Erkrankung leiden, sogar sehr kompetent mit der aktuellen Situation umgehen. Dies könnte laut Siegmund darauf zurückzuführen sein, dass die chronisch Erkrankten auch vor der Pandemie nahezu täglich mit Erschütterungen ihres Selbst konfrontiert waren und daher einen gewissen „routinierten Umgang“ mit seelischen Dauerbelastungen erworben haben.

Langzeitfolgen der Pandemie lassen sich noch nicht abschätzen

Allerdings befürchtet Siegmund auch, dass auf lange Sicht eine Zunahme von Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen, wie z.B. von Alkohol oder illegalen Drogen, bei Personen auftreten, die bislang psychisch relativ stabil gewesen sind. Außerdem lassen sich derzeit nicht valide abschätzen, welche Langzeitfolgen die soziale Isolierung gerade für Kinder und Jugendliche sowie für ältere Mitmenschen hat.

Zuletzt gibt der Chefarzt der Psychiatrie und Psychotherapie einige Empfehlungen zum Erhalt oder zur Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit wieder: „Hilfreich kann unter anderem eine gute Strukturierung des Alltags, die ausreichende körperliche

Bewegung, gesunde und regelmäßige Ernährung, eine gute Schlafhygiene, der Erhalt sozialer Beziehungen (auch durch moderne Kommunikationsmöglichkeiten), das Lesen von Büchern und die Umsetzung von Aktivitäten sein, die sich an den eigenen Werten orientieren.“ Wichtig seien außerdem der achtsame Umgang mit den Mitmenschen sowie der Mut, Neues zu wagen und sich an das Wieder-Erlernen bislang vernachlässigter Fähigkeiten heranzutrauen.

„Es scheint schwer, mit sich und anderen Mitgefühl zu haben. Es scheint schwer in diesen Zeiten, ein Mensch sein zu dürfen. Wir sollten es dennoch einfach tun“, so Siegmund abschließend.