

COVID-19: Krise belastet die Psyche extrem stark

Pandemie hat den sozialen Alltag in Deutschland stark verändert.

BERLIN – Kontaktverbote, Ausgehbeschränkungen, geschlossene Kindergärten und Schulen: Die Corona-Pandemie hat den sozialen Alltag in Deutschland drastisch verändert.

Die Tübinger Psychologin Dr. Ursula Gasch, spezialisiert auf Notfälle, sieht die Lage für viele Menschen einengend: „Ich kann nicht mehr bestimmen, wie ich mich bewege, mit wem ich mich in einem Raum aufhalte. Das meiste ist jetzt vorbestimmt und geografisch limitiert.“ Dazu befänden sich Familien plötzlich in einem ungewohnten und erzwungenen 24/7-Modus. Zugleich fehlten tägliche Routinen und Ausweichmöglichkeiten. Dazu kommt die Sorge um die eigene Gesundheit – nach Umfragen beschäftigt sie mehr als die Hälfte der Bundesbürger.

„Diese Lage birgt Konfliktpotenzial“, urteilt auch Dr. Iris Hauth, Vorstandsmitglied der Deutschen

Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Die übliche Reaktion auf Angst in der menschlichen Entwicklung sei: wegrennen oder kämpfen. „Das funktioniert hier aber beides nicht.“ Solche Situationen habe es bisher kaum gegeben. „Da haben wir auch keine Bewältigungsstrategien.“

Unberechenbarkeit großes Thema

In Krisenplänen müsse deshalb unbedingt auch die psychische Belastung der Bevölkerung berücksichtigt werden, fordert Dr. Hauth. „Es geht um zeitnahe Angebote. Diese Pandemie ist nicht in drei Wochen abgehandelt.“ Erfahrungen aus der chinesische Stadt Wuhan zeigten, dass dabei Krisentelefone helfen können. Tausende hätten dort angerufen.

Die Berliner Seniorenhotline Silbernetz registrierte jetzt schon viel



mehr Anrufe, sagt Initiatorin Elke Schilling. An einzelnen Tagen wollten fünfmal mehr Menschen reden als früher. Die Kapazitäten würden

nun aufgestockt. Unter den Ratsuchenden seien mehr fitte und jüngere Senioren und auch mehr Männer als zuvor. Die Hauptthemen? „Die Unberechenbarkeit der weiteren Entwicklung und die Angst, selbst mit dem Coronavirus infiziert zu sein“, antwortet Schilling.

Fachleute müssten sich darauf einstellen, dass eine Welle von Gesunden kommen werde, die plötzlich behandlungsbedürftige Ängste habe, sagt Psychiaterin Dr. Hauth. Dazu komme die Verschlechterung der Symptomatik von bereits psychisch Erkrankten. Diese zweite Gruppe benötige ein noch fester geknüpftes Hilfenetz.

Kurz- und mittelfristig könne die Lage zu Angst und Schlafstörungen, aber auch zu Langeweile, Einsamkeit und Depression mit Gefühlen der Ausweglosigkeit führen, meint Psychologin Dr. Gasch. Wut, Ärger, Frustration und Verunsicherung böten Potenzial für Aggressionen und Suchtmittelmissbrauch – zu viel Alkohol oder Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel.

Familiäre Gewalt wird steigen

In der Berliner Gewaltschutzambulanz befürchten Rechtsmediziner einen starken Anstieg von Kindesmisshandlungen. „Die soziale Kontrolle ist derzeit nicht da – der Bereich, wo sonst häusliche Gewalt gegen Kinder auffällt, also in Schulen, Kitas oder bei Tagesmüttern, ist ja gerade weggefallen“, sagt Vizechefin Dr. Saskia Etzold. Bei eingeschränkter Öffentlichkeit würden Verletzungen jetzt weniger bemerkt. „Wir müssen wohl davon ausgehen, dass innerfamiliäre Gewalt in den nächsten Wochen deutlich ansteigt“, ergänzt die Ärztin.

„Wir stellen uns in dieser Zeit darauf ein, dass Straftaten der häuslichen Gewalt deutlich zunehmen werden“, sagt auch Berlins Justizsenator Dirk Behrendt (Die Grünen). Das zeigten auch Erfahrungen aus China und Italien.

Alternative Behandlungsmethoden

Für Menschen mit psychischen Problemen sei die momentane Anspannung schwerer zu bewältigen als für andere, betont Dr. Hauth.

„Sie sind stressempfindlicher und bekommen möglicherweise mehr Symptome – also auch mehr Angst, mehr Panik und Depressionen.“ Auch im Sinne der Suizidprävention sei derzeit viel Achtsamkeit gefragt.

Viele Kliniken und Praxen hätten bereits alternative und innovative Behandlungsmethoden wie Telefon- und Videosprechstunden sowie Online-Interventionen in Behandlung und Therapie aufgenommen.

Gesundheitspersonal stark belastet

Mehr im Fokus wünscht sich Psychologin Dr. Gasch auch Beschäftigte im Gesundheitswesen. Die Corona-Krise könnte sie an Grenzen bringen. Reichen zum Beispiel Intensivbetten für COVID-19-Patienten in Deutschland nicht aus, kommen auf Mediziner Entscheidungen zu, die sie so kaum kennen. Im Hotspot Italien, wo zuletzt 1.000 Menschen am Tag an COVID-19 starben, brauchten viele Ärzte und das Pflegepersonal psychologische Unterstützung, um weiterarbeiten zu können. **DT**

Quelle: www.medinlive.at

Tipps

Das Bundesamt für Bevölkerungshilfe und Katastrophenschutz bietet in einem Informationsblatt „Tipps bei häuslicher Quarantäne“.



© Bundesamt für Bevölkerungshilfe und Katastrophenschutz

Download: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_Tipps_bei_haeuslicher_Quarantaene.pdf

ANZEIGE



DIE LIGA DER AUSSERGEWÖHNLICHEN IMPLANTOLOGEN

Mehr Wissen, mehr Austausch, mehr Expertise – verpassen Sie nicht das Top-Event der Implantologie!

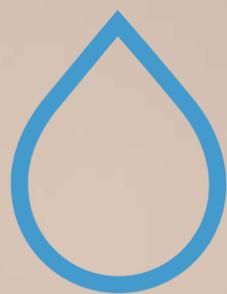
16.-17. Oktober 2020
Tagungshotel Lufthansa Seeheim

Jetzt informieren: www.dgoi.info/veranstaltungskalender



DIE ARMATUR FÜR IHRE HANDHYGIENE

3-IN-1-SYSTEM



Wasser



Seife



Desinfektion

Erhältlich bei Ihrem Dental Depot

Erreichen Sie optimale Handhygiene. Reduzieren Sie das Risiko von Kreuzkontaminationen mit der neuesten Sensortechnologie. **Komfortabel arbeiten.** Ergonomische Sensorarmaturen mit integrierten Spendern für perfekte Handhygiene. **Moderne Räumlichkeiten.** Harmonisches Design in Ihrer Inneneinrichtung. **Langlebigkeit.** Genießen sie Weltklasse Qualität. **Berührungslose Bedienung.** Die professionelle Wahl für Handhygiene.