

Jeder Zweite fühlt sich im Corona-Lockdown gestresster

10'472 Personen aus der gesamten Schweiz beteiligten sich an der anonymen Online-Umfrage.

BASEL – Eine Umfrage der Universität Basel hat ergeben, dass sich etwa die Hälfte der Befragten im Lockdown gestresster fühlt als vor der Corona-Krise. In der erhobenen Phase des Lockdowns hat sich die Häufigkeit von schweren depressiven Symptomen fast verdreifacht. Auf der anderen Seite nimmt bei einem Viertel der Befragten im Lockdown der Stress ab. Die Forschenden haben zudem Verhaltensweisen identifiziert, die dem Stress entgegenwirken können.

Die Resultate beziehen sich auf den Erhebungszeitraum vom 6. bis 8. April 2020, also drei Wochen nach der Verkündung des Lockdowns. Aufgrund der Art der Datenerhebung handelt es sich per Definition nicht um eine repräsentative Umfrage. Allerdings bildet die Population der Befragten bezüglich soziodemografischer Merkmale ein breites Spektrum der Schweizer Bevölkerung ab. Alle berichteten Zusammenhänge sind statistisch hoch signifikant.

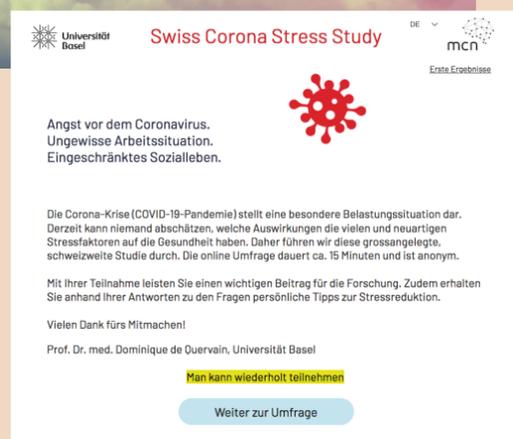
Stress und depressive Symptome

Knapp die Hälfte der Befragten fühlen sich im Lockdown gestresster als vor der Corona-Krise. Zu den



Haupttreibern der Stresszunahme zählen Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit und Ausbildung, Belastung durch das eingeschränkte Sozialleben und Belastung durch die Kinderbetreuung. Bei 57 Prozent der Befragten haben sich depressive Symptome verstärkt. Die Häufigkeit einer schweren depressiven Symptomatik hat sich von 3,4 vor der Corona-Krise auf 9,1 Prozent im Lockdown erhöht.

Erstaunlicherweise fühlen sich ganze 26 Prozent der Befragten im Lockdown weniger gestresst als vor der Krise, bei 24,4 Prozent gab es keinen Unterschied. Die Folgen des Corona-Lockdowns auf den Stress waren unabhängig von Geschlecht, Alter, Religiosität oder Bildung.



Stressreduzierende Faktoren

Die Forschenden konnten mehrere Verhaltensweisen identifizieren, die mit einem geringeren Stressanstieg zusammenhängen:

- Körperliche Betätigung: sowohl intensive, wie Joggen, als auch leichte, wie Spazieren
- Sich vermehrt seinem Hobby oder einem neuen Projekt zuwenden
- Nur selten (1–2 mal pro Tag) Corona-News konsumieren

Einige dieser Faktoren sind bereits aus früheren Interventionsstudien als stressreduzierend bekannt. Die neuen Daten zeigen, dass man diese Zusammenhänge auch in der Situation eines Pandemie-Lockdowns findet.

Umfrage läuft weiter

Die anonyme Online-Umfrage auf www.coronastress.ch läuft weiter, um zu untersuchen, wie sich die Lockerungen des Lockdowns auf das psychische Befinden auswirken. [DT](#)

Originalbeitrag: Dominique de Quervain et al. The Swiss Corona Stress Study, doi: 10.31219/osf.io/jqw6a

Quelle: Universität Basel

ANZEIGE

MARTI.

WEIL FERNWARTUNG OFT DIE NÄCHSTLIEGENDE LÖSUNG IST.

Ein kompetentes Team, das per Fernwartungs-Hotline Probleme analysiert und behebt. Experten, die innert kürzester Frist bei Ihnen in der Praxis sind. Röntgenspezialisten, Netzwerk- und Gerätetechniker, Hygienefachleute und CAD/CAM-Profis. Für unsere Kunden und ihre Patienten ist nur das Beste gut genug. Aus gutem Grund ist KALADENT als führender Dentaldienstleister der Schweiz in aller Munde.