

Psychisch stabil trotz Corona

Anfang November 2020 begann in Deutschland der lockdown light, Mitte Dezember folgte eine drastische Verschärfung der Maßnahmen. Nicht nur die Gastronomie, sondern auch Freizeiteinrichtungen und der überwiegende Teil des Einzelhandels wurden geschlossen, kombiniert mit nächtlichen Ausgangssperren in Bayern und Baden-Württemberg.

Es geht hier nicht darum, zu beurteilen, ob die Maßnahmen gerechtfertigt oder übertrieben sind. Sondern es geht darum, wie die Menschen mit den Einschränkungen klar kommen und wie psychische Belastungen verringert werden können.

TOP Magazin sprach mit Dr. Sarie Haisch, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie über die Auswirkungen der Corona-Maßnahmen auf die Psyche der Menschen.

TOP: Wie wirken sich die massiven Einschränkungen im Alltag auf die Menschen aus, körperlich und seelisch, und ist die körperliche oder die psychische Ebene stärker betroffen?

Dr. Haisch: Die körperliche und die seelische Ebene lassen sich gar nicht so genau trennen, denn hier gibt es starke Wechselwirkungen im Sinne einer „psychosomatischen Reaktion“.

Durch die Coronamaßnahmen steigt die psychische Belastung vieler Menschen drastisch an, zugleich fallen leider viele der Regenerationsmaßnahmen (z.B. Sport, Vereinstätigkeit etc.), die insbesondere in Krisenzeiten zum Stressabbau dringend nötig wären, weg. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn Beruf im Homeoffice und Kinderbetreuung parallel zu bewältigen sind. Besonders kritisch wird die Situation, wenn dann auch noch existentielle Sorgen oder eigene krankheitsbezogene Ängste dazukommen.

So kommt es zu einer zunehmenden Dysbalance aus steigenden Stressoren

und fehlendem Ausgleich, was auf Dauer ein krankmachender Zustand ist. Bildlich gesprochen entleert sich der „Akku“ immer mehr und kann nicht mehr aufladen.

Ein weiterer Aspekt, der für die menschliche Psyche stark belastend ist, ist das Gefühl des Kontrollverlusts aufgrund von Fremdbestimmung, Ausgangssperren und andere gravierende Einschränkungen der persönlichen Freiheit verstärken das Gefühl, der Lage hilflos ausgeliefert zu sein, was in der Folge dann häufig zu Depressionen führt.

TOP: Welches sind typische Symptome einer beginnenden Depression?

Dr. Haisch: Klassische Symptome einer Depression sind Antriebslosigkeit, allgemeine Erschöpfung, niedergeschlagene Stimmung, Grübeln und Sorgenkreisen sowie ein reduziertes Interesse oder Freude an den sonst positiv empfundenen Dingen. Psychosomatische Symptome einer Depression sind typischerweise Schlafstörungen, Appetitschwankungen, muskuläre Verspannungen z.B. im Nacken-Hals-Bereich, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme, gehäufte Infekte sowie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme.

TOP: Reagieren Männer und Frauen unterschiedlich?

Dr. Haisch: Eindeutig ja. Frauen reagieren eher mit den „typischen“ seelischen Symptomen. Sie ziehen sich zurück, sind traurig, die Stimmungslage wird niedergeschlagen und hoffnungslos. Männer

hingegen haben meist von Natur aus den Anspruch auch in Krisenphasen „stark“ sein zu wollen und verdrängen daher eine psychische Belastung oft lange Zeit. Sie reagieren eher auf der körperlichen Ebene, z.B. mit erhöhtem Blutdruck oder Magen-Darm-Problemen. Auch sind sie eher gereizt als Frauen und verhalten sich aggressiver.

TOP: Was kann man selbst unternehmen, um seine psychische Belastung zu reduzieren?

Dr. Haisch: Wichtig ist es, die sogenannten eigenen Ressourcen zu fördern. Damit sind individuelle Kraft- und Energiequellen gemeint, die zur Regeneration und zum „Auftanken“ wichtig sind. Diese Ressourcen werden eingeteilt in:

- *Was-Ressourcen: Tätigkeiten, die einem gut tun, z.B. Bewegung an der frischen Luft wie Spazierengehen oder Joggen, Musik hören, ein spannendes Buch lesen*
- *Wer-Ressourcen: Welche Personen tun mir gut?*
- *Wo-Ressourcen: An welchen Orten geht es mir gut? Das kann der Wald sein, aber auch die Badewanne.*

Wichtig ist, dass man seine persönlichen Ressourcen kennt, d.h. dass man weiß, was einem gut tut und was eher Kraft raubt. Beispielsweise kann Yoga entspannend sein und Glücksgefühle auslösen, aber natürlich mag nicht jeder Yoga und somit ist es auch nicht für jeden als Ressource zu sehen.

Wer jeden Tag versucht, auf allen drei vorgenannten Ebenen etwas zu machen, wird stabil bleiben (oder wieder stabil werden). Das bewusste Integrieren von Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen, sollte fester Bestandteil des Tagesablaufs sein. In diesem Zusammenhang ist auch eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit wichtig. Die Regenerationsphasen müssen in dieser Zeit noch fester eingeplant werden also sonst.



TOP: Wie kann man massiveren Zukunft-sängsten bzw. Depressionen vorbeugen?

Dr. Haisch: Hierfür spielt das Kontrollgefühl eine extrem wichtige Rolle. Um das Gefühl der Hilflosigkeit zu vermeiden, sollte man sich nicht primär mit solchen Dingen beschäftigen, die sowieso nicht geändert werden können, also außerhalb unseres Kontrollbereichs liegen. Und sich stattdessen auf die Frage konzentrieren: Was kann ich trotz den schwierigen Bedingungen aktiv gestalten? Restaurantbesitzer, die take away Essen anbieten, sind hierfür ein gutes Beispiel. Anstatt ihren Betrieb zu schließen und sich innerlich zurückzuziehen, ergreifen sie die Initiative und werden - im Rahmen des Zulässigen - mit neuen Angeboten aktiv. Dadurch haben sie im Alltag eine sinnvolle Aufgabe und das Gefühl, etwas zu leisten, wodurch das Gefühl von Selbstwirksamkeit („Ich kann etwas gestalten“) automatisch steigt, und dieses Gefühl ist sehr wichtig um Depressionen vorzubeugen.

Leider ist in der Berichterstattung der Medien der Fokus auf die Angst weit verbreitet. Positive Meldungen kommen viel zu selten vor. Daher sollte man seinen



Medienkonsum einschränken, denn die angstgetriebene Berichterstattung in den Medien verstärkt negative Gefühle. Extrem ist es in den sozialen Medien, die durch ihren Algorithmus, die Nachrichten, die einem angezeigt werden, filtern. Da kann es leicht passieren, dass einem permanent suggeriert wird, dass die ganze Welt um einen herum schlecht ist. Wer depressiv ist, fühlt sich dann in seiner Sicht der Dinge bestätigt und erkennt nicht, dass das Gesamtbild aufgrund der einseitigen Darstellung total verzerrt ist. In der Folge wird man dann noch depressiver als man es vorher war.

TOP: Homeoffice statt Arbeit vor Ort, keine Möglichkeit, mit Freunden zum Essen zu gehen, und zum Teil sogar regionale Ausgangsbeschränkungen wie die 15km Regel... Haben Sie Tipps, wie man den Wegfall von Sozialkontakten kompensieren kann?

Dr. Haisch: Zunächst stellt sich die Frage: Wie gehe ich mit dem Homeoffice um? Hier sollte man versuchen, den Arbeitsalltag so normal wie möglich zu gestalten. Dazu kann auch ein „fake Arbeitsweg“ am Morgen gehören. Man kann z.B. anstelle des Wegs zur Arbeit einen kleinen Spaziergang machen, der dann halt nicht beim Arbeitgeber, sondern im Homeoffice endet.

Sinnvoll ist es auch, den Homeoffice Arbeitsplatz klar vom Wohnbereich zu trennen, d.h. keinen Computerarbeitsplatz auf dem Küchentisch oder dem Esszimmertisch einzurichten.

Sozialkontakte sind zwar seit Wochen stark eingeschränkt, aber mit dem Telefon und Videotelefonie wie Skype oder Facetime lassen sie sich einigermaßen aufrecht erhalten. Dabei sollte man möglichst nicht über Corona und Lockdown reden, sondern über Themen im „Normalleben“. Das sorgt für eine Veränderung des Aufmerksamkeitsfokus auf die dennoch positiven Seiten des Lebens. Hier helfen auch Gespräche über „Ziele nach der Krise“ sehr gut.

Eine weitere Möglichkeit, neue Impulse in den Alltag zu bekommen, ist etwas zu tun, was man schon immer mal tun wollte, z.B. eine weitere Fremdsprache lernen. Oder auch kleine Dinge, wie tägliche Liegestütze, mit dem Ziel, 20 Liegestütze zu schaffen, wenn man bisher nur 10 geschafft hat. Ziele setzen, mit kleinen Zwischenzielen, und dann konsequent daran arbeiten, diese Ziele zu erreichen, das fördert das Wohlbefinden ganz erheblich.

TOP: Wenn die Selbstmotivation nicht hilft und man in Depression abrutscht, bei welchen Symptomen ist es dann ratsam, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Dr. Haisch: Anders als im ersten Lockdown haben im zweiten Lockdown deutlich weniger Menschen Angst, mit einem schweren oder gar tödlichen Krankheitsverlauf zu erkranken. Aber: Die psychische Belastung ist deutlich größer, wegen der gefühlten Endlosigkeit der Maßnahmen und weil die Politik wenig Perspektiven bietet, sondern immer wieder neue Maßnahmen ergreift und nicht sagen kann, wie lange diese Maßnahmen in Kraft bleiben müssen. Existentielle Sorgen der Betroffenen nehmen somit deutlich zu, ebenso die Reizbarkeit und Aggressionen in den Familien.

Wenn dann seelische Symptome wie Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit, Stimmungsschwankungen und allgemeine Erschöpfung nahezu täglich über 2-3 Wochen hinweg andauern, oder wenn körperliche Symptome wie Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme über diesen Zeitraum zunehmen, sollte man zu einem Arzt gehen. Wenn es so schlimm wird, dass ein Gefühl der Lebensmüdigkeit auftritt, selbst wenn es nur für kurze Momente ist, sollte man natürlich sofort ärztliche oder therapeutische Hilfe aufsuchen. Hilfe ist möglich. Zögern Sie nicht, sie in Anspruch zu nehmen!

TOP: Vielen Dank für das interessante Gespräch.



Fotos: Photo-Artig

ZUR PERSON

Dr. med. Sarie Ann Haisch ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Business Coach. Nach ihrem Medizinstudium in Tübingen, Zürich und Ulm war sie unter anderem an der Universitätsklinik Ulm sowie am Sanatorium Kilchberg in der Schweiz tätig. Seit 2018 ist sie im AREION Kompetenzzentrum für Medizin und Ästhetik in Neu-Ulm für die Bereiche Psychiatrie und Psychotherapie zuständig, hier ebenfalls mit dem Schwerpunkt der stressassoziierten Erkrankungen.

Für Rückfragen erreichen Sie Dr. Haisch unter haisch@areion-med.de