

Umgang mit den psychosozialen Folgen von COVID-19

In vielen Ländern steigt die Zahl der COVID-19-Infektionen weiter bzw. erneut an. Die Krise dauert an und bei vielen Menschen auch die Verunsicherung und Ängste sowie Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Aus den psychischen Belastungen können sich Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Beschwerden entwickeln. Dafür ist es nicht notwendig, selbst von einer Corona- Erkrankung betroffen zu sein. Die Einschränkungen durch die Schutzmaßnahmen, wie soziale Distanz, Maskentragen oder Reisebeschränkungen, aber auch die Angst davor, sich anzustecken oder den Arbeitsplatz zu verlieren, können zu psychischen Symptomen führen, vor allem bei vorbelasteten Menschen.

Stress während der COVID-19-Krise kann Folgendes umfassen:

- Angst und Sorge um die eigene Gesundheit und die Gesundheit von Angehörigen
- Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten
- Schwierigkeiten beim Schlafen oder Konzentrieren
- Lust-, Freud- und Kraftlosigkeit
- Verschlimmerung chronischer Gesundheitsprobleme
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Drogen
- Verstärkung von Symptomen oder Entwicklung neuer Symptome bei bereits bestehenden psychischen Erkrankungen
- negative Gedanken und Emotionen

Jeder reagiert anders auf Stresssituationen

Es ist ganz normal, wenn Sie in der aktuellen Situation häufig wechselnde und intensive Gefühle haben, wie z. B. Angst, Wut oder negativen Gedanken lösen wiederum negative Gefühle aus und verstärken Schlafprobleme, Müdigkeit, Freudlosigkeit und Ängste.

Was tun?

- Wenn Sie solche Gedanken bei sich feststellen, versuchen Sie sich abzulenken!
- Suchen Sie nach Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Bleiben Sie körperlich aktiv!
- Besprechen Sie Sorgen und Befürchtungen mit einer Vertrauensperson.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Familie. Regelmäßige, feste Verabredungen helfen hier.
- Sorgen Sie für eine Alltagsstruktur. Halten Sie Ihren gewohnten Schlafrhythmus ein, nehmen Sie regelmäßig Mahlzeiten ein.
- Motivieren Sie sich selbst, Ihren alltäglichen Rhythmus beizubehalten!

Umgang mit Kindern

Wenn Sie Kinder haben, dann sprechen Sie aktiv mit ihnen über die Krise. So nehmen Sie ihnen die Angst und gewinnen ihr Vertrauen, dass sie über ihre Ängste mit Ihnen sprechen können.

Informieren Sie sich!

Achten Sie dabei auf das rechte Maß. Belasten Sie sich nicht zu oft mit Negativmeldungen.

Beziehen Sie aktuelle Informationen über COVID-19 aus glaubwürdigen Quellen:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>)
- Robert-Koch-Institut (RKI, https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) und
- Bundesgesundheitsministerium (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

Holen Sie sich frühzeitig professionelle Unterstützung, z. B. bei lokalen psychosozialen Beratungsstellen, Hausärzt*innen, Psychiater*innen, Psycholog*innen oder beim Gesundheitsamt! Mehr Tipps finden Sie auf: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>.

