

„Corona-Pandemie“ – Umgang mit Ängsten und Stresserleben in der außergewöhnlichen Belastungssituation

„Pandemie, Epidemie, Quarantäne, Betretungsverbot, Notstand, Minimalbetrieb...“ und viele weitere erstzunehmende Begrifflichkeiten dominieren aktuell die Nachrichten und sozialen Medien.

Dabei wird überwiegend über körperliche Symptome der Erkrankung COVID-19, die über das SARS-CoV-2-Virus übertragen und ausgelöst werden kann, berichtet. Auch und insbesondere die Maßnahmen zur Einschränkung einer Verbreitung des Virus beeinflussen den Alltag von uns allen derzeit enorm. Gerade deshalb ist es in der momentanen Belastungssituation wichtig, auch zu verstehen, wie der Ausbruch einer solchen Infektionskrankheit unsere psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen kann.

Ängste und Stresserleben sowie weitere psychologische und psychosomatische Beschwerden sind im Zusammenhang mit dem Ausbruch einer Pandemie nichts Ungewöhnliches!

Die derzeitige Ausnahmesituation kann für manche von uns ein außergewöhnlich belastendes Lebensereignis darstellen, das eine akute Belastungsreaktion hervorruft. Ebenso wie die besonderen Veränderungen im Alltag (Quarantäne, Ausgangsverbote, Allgemeinverfügungen zu kontaktreduzierenden Maßnahmen etc.), die aktuell damit verbunden sind und für den ein oder anderen zu einer anhaltend unangenehmen Situation führen und weitere Ängste und Stressreaktionen (im Sinne einer sogenannten Anpassungsstörung) hervorrufen können.

Auch ohne eine diagnostizierte Angststörung kann die unbekannte Bedrohung einer Pandemie ein erhöhtes psychophysiologisches Erregungsniveau mit Unruhe, Anspannung, Nervosität und Angst in einem Menschen auslösen:

Angst, sich zu infizieren

Angst, andere zu infizieren

Angst vor der Isolation (freiwillig im Sinne einer kontaktreduzierenden Maßnahme oder unfreiwillig im Sinne einer verordneten Quarantäne)

Angst um Mitmenschen

Angst, um die eigene Existenz und Zukunft

etc.

Diese Reaktion ist oft unabhängig von dem eigenen tatsächlichen Risiko. Eine Pandemie und deren Folgen können unbewusste Ängste im Menschen hervorrufen, die wiederum zu verschiedenen Stresssymptomen und Angstreaktionen führen können.

Dabei ist es hilfreich, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass solche möglichen Stressreaktionen völlig normal und nachvollziehbar sind. Es ist wichtig, dass wir alle in dieser Zeit neben der körperlichen auch unsere mentale Gesundheit im Blick haben und etwaige Stresssignale möglichst frühzeitig erkennen. So kann gewährleistet werden, dass wir gut für uns sorgen und aktiv an der Stress- und Angstreduktion arbeiten können.

Im Folgenden werden unterschiedliche Stressreaktionen und –signale aufgezählt, die sie möglicherweise in der aktuellen Situation auch bei sich selbst beobachtet haben.

Anschließend sollen funktionale und heilsame Strategien zur Stressreduktion vorgestellt werden, die von jedem von uns – egal ob in der akuten Belastungsreaktion oder einfach nur zur eigenen Psychohygiene – angewandt werden können.

1) Stresssignale erkennen:

Körperreaktionen

*Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume
Übertriebene Wachsamkeit oder Gehemmtheit
Erhöhte Schreckhaftigkeit
Magen-Darm-Beschwerden (auch Durchfall)
Muskuläre Verspannungen
Spannungskopfschmerzen
Schwitzen / Kälte
Zittern, Schwindel, Herzrasen
Gereiztheit
etc.*

Emotionale Reaktionen

*Angst, Panik
Depressivität
Schuldgefühle
Ärger, Wut
Traurigkeit
aber auch: emotionale Abstumpfung, Unberührtheit oder übertriebene Euphorie
etc.*

Kognitive Reaktionen

*Gedächtnisprobleme / eingeschränkte Merkfähigkeit
Verwirrtheit / Desorientierung
Entscheidungsschwierigkeiten
Konzentrations- / Aufmerksamkeitsprobleme
etc.*

Verhaltensreaktionen

*Starker Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtmitteln zur Selbstberuhigung
Erhöhte Reizbarkeit mit z. B. Wutausbrüchen, Streitereien, Vorwurfshaltung
Negative Gedankengrübeleien („Sorgenketten“)
Einengung der Aufmerksamkeit
Häufiges Weinen und „Dünnhäutigkeit“
Sozialer Rückzug
Freud- / Interessenverlust
Schwierigkeiten Hilfe anzunehmen oder anzubieten
Unangemessene oder sinnlose Überaktivität
etc.*

2) Strategien im Umgang mit solchen weitgehend normalen Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis und allen damit verbundenen Belastungen:

Wie oft? Wie viel?	<i>Überdenken Sie ihren Konsum von Medien und sozialen Netzwerken. Wie oft möchte ich Nachrichten, Debatten oder Live-Ticker lesen oder hören? Begrenzen Sie bewusst die Zeiten, in denen Sie Internet, Radio oder Zeitungen nutzen.</i>
Fakten vs. Fake/Fiktion	<i>Was sind seriöse Quellen, die zuverlässige und aktuelle Information veröffentlichen?</i>
Gesund Leben	<i>Denken Sie an einen gesunden Lebensstil. Essen Sie gesund, trinken Sie ausreichend viel Wasser und vermeiden Sie zu viel Alkohol, Tabak, Koffein etc.</i>
Regeneration	<i>Sorgen Sie für ausreichende Schlaf und Ruhephasen. Geben Sie Körper und Gehirn die Möglichkeit, herunterzufahren und zu entspannen.</i>
Bewegung/Aktivität	<i>Bewegen Sie sich ausreichend und machen Sie Sport – wenn möglich, an der frischen Luft.</i>
Bewusst Verarbeiten und Loslassen statt Unterdrücken und Verdrängen	<i>Erlauben Sie sich, sich Sorgen zu machen und schreiben Sie auf, wie es Ihnen damit geht und legen Sie dann auch die Notizen beiseite und lassen los! So können die Sorgen in den Hintergrund treten.</i>
Mit Achtsamkeit im Hier und Jetzt sein	<i>Ängste haben eine Dynamik, die uns gedanklich katastrophisieren lässt und in die (unbekannte) Zukunft abschweifen lässt. Holen Sie sich bewusst immer wieder zurück ins Hier und Jetzt, z. B. durch bewusste Wahrnehmung des Atems (atmen Sie tief in den Bauch und zählen bis 3 beim Ein- und bis 5 beim Ausatmen). Fokussieren sie sich auf äußere Sinneswahrnehmung („Welche drei blauen/gelben/grünen Dinge sehe ich gerade?“, „Was höre ich gerade in meiner Umgebung?“).</i>
Dankbarkeit	<i>Rufen Sie sich ins Gedächtnis, wofür es sich aktuell in Ihrem Leben auch lohnt, dankbar zu sein (z.B. Freunde, Solidarität, Nahrung etc.).</i>
Gedankenbeobachtung	<i>Beobachten Sie ihre Gedanken und versprachlichen Sie diese laut für sich selbst: „Mein Gehirn schlägt mir gerade vor zu denken, dass...“ So können wir Abstand zu etwaigen Katastrophengedanken gewinnen (kognitive Defusion).</i>
Entspannungsübungen	<i>Wenden Sie Übungen zu Entspannung an, die Ihnen persönlich gut tun, z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation, Atemübungen (s.o. 3-5-3 Atmung) etc.</i>
Soziale Kontakte	<i>Trotz der aktuellen Einschränkungen im persönlichen Kontakte, gibt viele Möglichkeiten, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben: E-Mail, (Video-)Telefonie, Textnachrichten etc. Nutzen Sie diese, um das wichtige Bindungsbedürfnis zwischenzeitig über digitale Wege (zumindest teilweise) zu beschützen.</i>

Wenn Ängste und Stresserleben bei Ihnen über viele Tage oder Wochen anhalten oder gar stärker werden und Sie in Ihrer Alltagsbewältigung stark einschränken, dann zögern Sie nicht, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Kontaktmöglichkeiten und Anlaufstellen:

Telefonseelsorge	116 123 <u>oder</u> 0800 111 0 111 <u>oder</u> 0800 111 0 222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Sozialpsychiatrischer Dienst	Website des städtischen Gesundheitsamts
Terminservicestellen	Website der zuständigen Kassenärztlicher Vereinigung in Ihrer Region zur zeitnahen Terminvergabe bei niedergelassenen Fachärzten und Psychotherapeuten

Dieser Informationstext stellt eine Zusammenfassung der untenstehenden Quellen dar.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,

Markus Stutte, M.Sc.
Psychologischer Psychotherapeut

Quellen:

- Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks.* (2014, Oktober). Abgerufen am 18. März 2020, von <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>
- Coronavirus anxiety: how to cope if you're feeling anxious about the outbreak.* (2020, 28. Februar). Abgerufen am 18. März 2020, von <https://www.bacp.co.uk/news/news-from-bacp/2020/28-february-coronavirus-anxiety-how-to-cope-if-you-re-feeling-anxious-about-the-outbreak/>
- Corona-Quarantäne kann Angstzustände auslösen.* (2020, 18. März). Abgerufen am 18. März 2020, von <https://www.bmbf.de/de/corona-quarantaene-kann-angstzustaende-ausloesen-11142.html>
- Dilling, H. & Freyberger, H. J. (Hg.). (2016). *Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen: Mit Glossar und Diagnostischen Kriterien sowie Referenztabellen ICD-10 vs. ICD-9 und ICD-10 vs. DSM-IV-TR* (8., überarbeitete Auflage unter Berücksichtigung der Änderungen gemäss ICD-10-GM (German Modification) 2016). Hogrefe.