

Coronapandemie und ihre Folgen

Karl Oberhauser / Januar 2022

Die Coronapandemie hält uns seit 2 Jahren im Griff und die emotionalen Folgen sind enorm.

Das Covid-Stress-Syndrom

Das Covid-Stress-Syndrom ist durch 5 Merkmale gekennzeichnet: Angst vor Ansteckung; Angst vor Menschen; Stress; Suche nach Sicherheit; Angst vor wirtschaftlichen und existentiellen Folgen.

Menschen mit einem Covid-Stress-Syndrom leiden häufiger an Ängsten und Depressionen, unter Selbstisolation, Vermeidungsverhalten und posttraumatischem Stress. Menschen mit einem Covid-Stress-Syndrom sind gefährdet arbeitsunfähig zu werden oder ihren Arbeitsplatz zu verlieren, was für sie wirtschaftliche und existentielle Folgen hat, die dann das Covid-Stress-Syndrom wiederum verstärken. Oft beginnen sie Suchtmittel (v.a. Alkohol, Medikamente) zu konsumieren oder erhöhen ihren Suchtmittelkonsum und versuchen damit ihre Befindlichkeit zu stabilisieren.

Ob das Covid-Stress-Syndrom bei Betroffenen nachlassen wird, wenn die Pandemie vorüber ist oder ob es zu bei Einzelnen auch zu einer Chronifizierung kommen kann, bleibt abzuwarten.

Das Post-Covid-Syndrom

Eine Coronainfektion kann bei einem bestimmten Anteil der Erkrankten zu einem Post-Covid-Syndrom führen. Das Post-Covid-Syndrom umfasst medizinische und psychische Langzeitfolgen wie z.B. andauernde Müdigkeit (Fatigue), Schmerzen, Atemprobleme, Angst und Depressionen, Konzentrationsstörungen und Verminderung der Leistungsfähigkeit und Schlafstörungen. Für Menschen mit einem Post-Covid-Syndrom führen bereits kleinste Anstrengungen zu einem Gefühl der Überforderung. Das Post-Covid-Syndrom stellt für Familien eine gewaltige Herausforderung dar. Was genau die Ursache für das Post-Covid-Syndrom ist, ist zur Zeit noch nicht im Detail bekannt.

Das Cave-Syndrom

Das Cave-Syndrom ist eine Folge der Coronamassnahmen. Viele Menschen haben Angst vor einer Ansteckung, sie vermeiden daher Menschenansammlungen und soziale Kontakte und sie ziehen sich vollständig in ihr Haus zurück. Die Welt da draussen nehmen sie immer mehr als bedrohlich wahr. Sie stufen das Risiko sich anzustecken höher ein als die Folgen ihrer Selbstisolation und Einsamkeit. Bei Menschen mit einem Cave-Syndrom löst der Gedanke, in die «alte» Normalität zurückzukehren massive Ängste aus. Inwieweit Menschen mit einem Cave-Syndrom beim Ende der Pandemie ihre Ängste wieder verlieren oder ob sich daraus eine psychische Krankheit entwickelt, bleibt abzuwarten.

Gesamthaft betrachtet hat die Coronapandemie zu einer massiven Zunahme an Angststörungen, Depressionen, Suchtmittelproblemen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Stresssymptomen geführt. Die langfristigen Folgen sind noch unbekannt. Unter den Folgen der Coronapandemie leiden insbesondere die Kinder. Es bleibt abzuwarten, ob und in welchem Ausmass gerade die Kinder langfristige Beeinträchtigungen durch die Coronapandemie mit in ihr zukünftiges Leben mitnehmen werden.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Soziale Kontakte pflegen über Telefon, Zoom oder Mail. Diese Form kann zwar persönliche Begegnungen mit anderen Menschen nicht aufwiegen, aber dennoch kann so einem völligen sozialen Rückzug vorgebeugt werden. Zudem bieten diese Kontakte die Möglichkeit mit anderen Menschen über seine Ängste reden zu können.

Wenn man selber Menschen kennt, die sich zunehmend zurückziehen, ist es hilfreich, mit diesen Menschen immer wieder den Kontakt zu suchen und sie wohlwollend und fürsorglich auf ihre Befindlichkeit und Ängste anzusprechen und sich als Gesprächspartner anzubieten. Dies gilt v.a. für ältere Menschen, die sich während der Coronapandemie besonders gerne zurückziehen.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist der Umgang mit Stress. Hier bieten sich das Erlernen von Entspannungstechniken an.

Ein dritter Aspekt ist das Aufsuchen therapeutischer Hilfe, um seine emotionalen Belastungen wie z.B. Ängste und Depressionen zu behandeln, Lösungsstrategien zu finden und diese im Alltag umzusetzen. Hypnotherapeutische Methoden sind hier sicher ein Mittel der ersten Wahl.