



SOZIALE ISOLATION –

Risiken erkennen und mentale Gesundheit stärken

PATIENTENINFORMATION

Psychische Belastung in der Corona-Krise

Der derzeitige Ausnahmezustand und die damit verbundene große Unsicherheit versetzt viele Menschen in Angst und Sorge. Die sozialen Einschränkungen, angeordnete Kurzarbeit oder die Arbeit aus dem Home Office stellen zusätzliche psychische Belastungen dar. Der alltägliche soziale Austausch und eine feste Routine fehlen und führen zu einem erhöhten Frustrationspotenzial.

STRESSFOLGEN UND MENTALE RISIKEN

Das Coronavirus ist ein unsichtbarer Gegner, der finanzielle, gesundheitliche und existenzielle Sorgen schürt und mit großer Hilflosigkeit, Angst und Ohnmacht verbunden ist. Wir sind aktuell einer unvergleichbaren Krisen- und Stresssituation ausgesetzt, auf die Menschen mit veränderten Gefühlen und Verhalten reagieren. Zunehmende depressive Symptomatik, körperliche Auswirkungen wie Schlafstörungen oder eine Steigerung von aggressivem Verhalten können auftreten.

COVID-19: AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE PSYCHE

Die Corona-Krise schlägt sich auf unsere Psyche nieder und kann unter anderem folgende Auswirkungen nach sich ziehen:

- Ängste, Sorgen, Ohnmacht
- Verunsicherung & Hilflosigkeit
- Aggressives Verhalten / Zunehmende häusliche Gewalt
- Probleme in der Partnerschaft / Familie
- Zunehmende Einsamkeit durch soziale Isolation
- Regelverstöße als Machtdemonstration
- Verstärkter Alkohol- und Medikamentenkonsum
- Zunahme von Stressfolgeerkrankungen wie Depression, Angststörungen oder Schlafstörungen

Den mentalen Risiken können Sie jedoch auch zu Hause entgegenwirken. Nachfolgend finden Sie einige Tipps, die Sie dabei unterstützen, diese herausfordernde Ausnahme-situation psychisch gesund zu meistern.

Tipps für mentale Gesundheit



TAGESSTRUKTUR: Achten Sie auf einen geregelten Tagesrhythmus der Ihnen Sicherheit und Selbstbestimmtheit vermittelt.

BEWEGUNG: Sport hat nachweislich einen erheblichen positiven Effekt auf unsere Psyche. Integrieren Sie die Bewegung fest in Ihren Tagesablauf und verabreden Sie sich virtuell zu einer Trainingseinheit im Wohnzimmer.



SOZIALE KONTAKTE: Beugen Sie der Einsamkeit in der sozialen Isolation durch regelmäßige Telefonate und Videochats vor und halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie.

BEWUSSTER MEDIENKONSUM: Beschränken Sie Ihre Nutzung sozialer Medien sowie verschiedener Streamingdienste und setzen Sie sich klare Grenzen.



GEFÜHLSWAHRNEHMUNG: Nehmen Sie Sorgen und Ängste bewusst wahr und teilen Sie sich jemandem mit. Versuchen Sie jedoch auch, vermehrtem Grübeln entgegenzuwirken.

PROJEKTE: Fokussieren Sie sich in der neu gewonnenen Zeit auf längst überfällige Projekte und gehen Sie Ihren Hobbies nach.



ENTSPANNUNGSÜBUNGEN: Bauen Sie Ängste und Stress durch gezielte Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder bewusste Atemtechniken ab.

Professionelle Unterstützung

Gerade für Betroffene psychischer Erkrankungen kann die soziale Isolation ein großes Problem sein und Symptome von Depressionen und Angsterkrankungen zunehmend verstärken. In diesem Fall ist professionelle Hilfe essenziell! Verschiedene Initiativen in Deutschland wie die Telefonseelsorge bieten kostenfreie telefonische Unterstützung.



”

WENDEN SIE SICH BEI ERSTEN SYMPTOMEN ODER ÄNGSTEN AN IHREN ARZT DES VERTRAUENS.

FACHÄRZTE UND SPEZIALISIERTE PSYCHIATRISCHE KLINIKEN SIND WEITERHIN FÜR SIE DA!

“

Dr. med. Stephanie Grabhorn, Chefärztin der Privatlinik Blumenburg

Autor

Privatlinik Blumenburg – Akutklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik