

# Depression als Folge der Pandemie

Die zweite Coronawelle trifft viele Personen härter als die erste. Die seit Herbst wieder strengeren Massnahmen schränken viele Menschen im Privat- und Berufsleben ein. Das belastet vor allem die Psyche, wie Dr. Stephan Trier, Klinik- und ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf, aus Erfahrung sagt.

**AADORF** Die Privatklinik Aadorf ist auf die Fachgebiete Essstörungen, Depressionen, Angststörungen und Burnout spezialisiert. Auf die Frage, ob sie durch die Pandemie mehr psychisch belastete Personen registriert hätten, antwortet Direktor Dr. Stephan Trier: «Ja, wir sehen derzeit gehäuft Patienten, die im Zusammenhang mit der Coronapandemie erstmals psychische Symptome entwickelten.» Es werde deutlich, dass Covid-19 – neben der Gefahr für das körperliche Wohlbefinden – auch eine grosse Belastung für die psychische Gesundheit darstelle. «Die Ausnahmesituation kann Angststörungen, Depressionen und andere psychische Störungen auslösen oder bereits bestehende Erkrankungen verstärken», erklärt er.

## Homeoffice kann zu familiären Konflikten führen

Einen Hauptauslöser von psychischen Erkrankungen durch das Virus gäbe es



**Dr. Stephan Trier: «Covid-19 ist eine grosse Belastung für die psychische Gesundheit.»**

*Bild: zVG*

nicht. Vielmehr seien die Gründe vielfältig und würden sich auch nicht gegenseitig ausschliessen. «Beispiele sind ein drohender oder bereits erlittener Arbeitsplatzverlust, die Angst vor einer schweren Erkrankung, soziale Isolation, Vereinsamung sowie Zukunfts- und Verlustängste», erläutert Trier. Aber auch körperliche Beschwerden, denen man früher vielleicht nur wenig Beachtung geschenkt habe, würden vermehrt als Belastung wahrgenommen. Die zweite Welle würde ebenfalls zeigen, dass immer mehr Menschen von psychischen Leiden betroffen sind. «Im

Frühling war die Situation mit Corona noch neu. Viele waren zuversichtlich, dass die Krise mit den entsprechenden Hygiene- und Schutzmassnahmen bald gemeistert werden kann. Im Sommer waren wir der Normalität einen grossen Schritt näher gekommen. Leider kam dann die zweite Welle mit aller Heftigkeit», beurteilt Trier die Situation. Das soziale Leben musste wiederum stark eingeschränkt werden. Erneute soziale Isolation und Einsamkeit, Abnahme der Arbeitsplatzsicherheit sowie Stellenverlust oder Konkurs der eigenen Firma, führen zu hohem Stress bei den Betroffenen. Es kommt vermehrt zu familiären Konflikten aufgrund der durch das Homeoffice veränderten Alltagssituation. «Ein grosser Stress ist auch die Ungewissheit, wie sich die Pandemie entwickelt und wie lange sie unser normales Leben noch beeinträchtigen wird. All diese Belastungsfaktoren führen zu einer Zunahme von psychischen Problemen», fügt er hinzu.

## Rasches Handeln ist wichtig

Generell würden Betroffene von psychischen Erkrankungen zu lange warten, bis sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Spätestens wenn – aufgrund der psychischen Symptome – die Arbeitsfähigkeit, die Alltagsaktivitäten oder die soziale Interaktion beeinträchtigt sind, sollte gemäss Dr. Stephan Trier eine Fachperson beigezogen werden. «Ein rasches Handeln ist in jedem Fall wichtig, denn wenn rechtzeitig reagiert wird, lassen sich psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout, Angst- oder Essstörungen mit gutem Erfolg behan-

deln. Je nach Schweregrad der Störung kann die Behandlung ambulant oder stationär erfolgen», empfiehlt er. Wenn Angehörige bemerken, dass sich der Partner oder ein Familienmitglied zunehmend isoliert oder depressive Symptome zeigt, soll man der betroffenen Person empfehlen, möglichst frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. «Je früher eine Depression oder ein Burnout erkannt und behandelt wird, desto rascher kann die psychische Krise überwunden werden. Wichtig ist zudem, dass sich Angehörige dabei nicht selbst vernachlässigen, denn eine psychische Erkrankung ist nicht nur für Betroffene, sondern auch für das Umfeld belastend», sagt Trier. Sein Rat ist, dass gegebenenfalls auch Angehörige von psychisch Erkrankten professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen sollen.

## Tipps während der Pandemie

Die Privatklinik Aadorf weist auf ihrer Homepage auf die Tipps von «Mental Health Europe» hin, welche als Methoden zur Selbsthilfe während Corona empfohlen werden. Als erstes wird angeraten, dass man sich informieren soll, aber nur aus vertrauenswürdigen Quellen. Zusätzlich soll der Newskonsum eingeschränkt werden, denn das ständige Lesen, Sehen und Hören von Nachrichten könne Stress- und Angstgefühle auslösen oder verstärken. Als nächstes wird empfohlen, sich vor allem um die Dinge zu kümmern, die man selbst kontrollieren könne. Dazu gehören möglichst, auf eine einzuhaltende Tagesstruktur, ausreichenden Schlaf,

gesundes Essen, viel Bewegung sowie regelmässige und erfüllende Aktivitäten zu achten.

Das regelmässige Austauschen mit Freunden, Familie und Bekannten übers Telefon oder Videotelefonie wirke sich ebenfalls positiv auf die psychische Gesundheit aus. Das Konzentrieren auf die positiven Dinge im eigenen Leben scheint zunächst als banaler, aber wichtiger Hinweis. Wenn es allerdings zu negativen Gefühlen wie Angst, Überwältigung und Stress komme – was in der aktuellen Situation ganz normal ist – soll man diesen in Gesprächen, Entspannungsübungen oder in Form eines Tagebuchs Raum geben. Auch die Kinder dürften nicht zu kurz kommen, denn für sie ist die derzeitige Lage eine Belastung. Sich für den Nachwuchs Zeit zum Reden zu nehmen, auf eine gewohnte Tagesstruktur zu achten, klare Lern- und Freizeiten sowie gemeinsame Aktivitäten zu planen, wird empfohlen. Als letztes wiederholt sich der Tipp von Dr. Stephan Trier, dass man genug früh reagieren soll, wenn man das Gefühl hat, die Situation nicht allein bewältigen zu können.

LARISSA PÜTZ

## BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihren Psychologen oder eine andere Fachperson. Auch die Experten in der Privatklinik Aadorf sind für Sie erreichbar. Schreiben Sie eine E-Mail an [info@klinik-aadorf.ch](mailto:info@klinik-aadorf.ch) oder rufen sie unter **052 368 88 88** an.