

AMD
SALZBURG



„Was macht COVID-19 mit unserer Psyche?“

Mag. Birgit Artner, SVP Forum 14. Juni 2022

Psychische Herausforderungen in Zeiten einer Pandemie

- Quarantäne und häusliche Isolation
- Home Office
- Home Schooling & Distance Learning
- Kurzarbeit – „Arbeitsstillstand“
- Einschränkung bzw. Wegfall des sozialen Netzes
- Ansteckungs- und Infektionsängste
- Impfdebatte und Organisation der Testungen



Auswirkungen auf unsere Psyche

- allgemeine Zunahme an psychischen Problemen
- erhöhter (chronischer) Grund-Stresslevel
- Zunahme an häuslichen Konflikten
- Anstieg von Suchtmittelkonsum
- Müdigkeit, Erschöpfung und Gereiztheit
- Überdenken von Werten und Prioritäten



Auswirkungen des 1. Lockdowns

- Anstieg der Prävalenz depressiver Symptome von 4% auf 20%
- Anstieg der Prävalenz von Angstsymptomen von 5% auf 19%
- bei 70% bestehender Psychotherapie-Patient*innen
deutliche Verschlechterung

Pieh C, Budimir S, Probst T: The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. Journal of psychosomatic research. 1. September 2020; 136: 110186.

Vulnerable Gruppen: Wen trifft es am meisten?

- Arbeitslose
- Frauen
- junge Erwachsene
- Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Einkommen
- Menschen mit weniger Platz pro Person im Haushalt



Vulnerable Gruppen: Wen trifft es am meisten?


- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Menschen mit COVID-19 erkrankten Angehörigen
- Menschen mit bestimmten Grunddispositionen

Eichenberg C: Psychische Belastungen und Coping im Lockdown. In: Bering R, Eichenberg C (eds.): Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer. Stuttgart: Klett-Cotta 2021; 91–108.

Warum „stresst“ uns das Virus so?



Allgemeine psychologische Erklärungsansätze

- „kein Licht am Ende des Tunnels“
 - bewährte Copingstrategien nicht anwendbar
 - mehr Möglichkeiten „Probleme“ zu verheimlichen oder zu verstecken
 - weniger individuelle Kontrollmöglichkeiten
 - reduzierter Handlungsspielraum
 - erhöhte Fremdbestimmung
- 

Wirkung von chronischem Stress

- erhöhte Ausschüttung von Cortisol und Noradrenalin
- Aktivierung der Amygdala
- ständige Alarmbereitschaft
- Entstehen von starken (negativen) Emotionen
- u. a. Angst, Wut und Traurigkeit
- erlebte Hilflosigkeit



BEDÜRFNISPYRAMIDE (NACH MASLOW)



Motivation der
Bedürfnis-Befriedigung
vor der Pandemie

BEDÜRFNISPYRAMIDE (NACH MASLOW)



Motivation der Bedürfnis-
Befriedigung während der
Pandemie



Was lehrt bzw. lernt uns die Pandemie?

- Menschen brauchen soziale Kontakte
- Selbstbestimmung wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit
- Menschen brauchen Rituale und Struktur
- Veränderung beim Prioritäten setzen
- „trügerische“ Selbstverständlichkeit



Was lehrt bzw. lernt uns die Pandemie?

- Veränderung von Werten
- Resilienz als Schutzfaktor
- Phänomen der Reaktanz: „Verbotenes ist interessant“
- Bedeutung eines funktionierenden Gesundheitssystems
- Systemische Defizite (z. B. Schulsystem, „Systemerhalter“)



Was brauchen „wir“ jetzt?

- ein Miteinander statt ein Gegeneinander
- offene Begegnungen und Dialoge
- gegenseitiges Verständnis (z. B. unterschiedliche Zugänge zum Thema)
- Perspektivenwechsel (z. B. Impfdebatte)
- offene Haltung gegenüber Veränderungen
- Veränderungen bei psychosozialer Unterstützung
- Umdenken bei traditionellem „Arbeitsdenken“ (z. B. Home Office, Arbeitszeiten)

Zum Nachdenken ...

Was ist meine **persönliche** Erkenntnis und Bilanz der letzten 2
Jahre?

Was hat **mich** diese Zeit gelehrt?

Wie blicke **ich** in die Zukunft?

... ist das **nachhaltig**??



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



AMD
SALZBURG

