

Psychologische Beratung (PSB)

„Corona-Angst“ –

Umgang mit Stress und Ängsten in Zeiten einer Pandemie

Angst und Stress sind nichts Ungewöhnliches

Corona dominiert die Nachrichten und sozialen Medien. Während überwiegend über körperliche Symptome der Erkrankung Covid-19 sowie über Maßnahmen zur Einschränkung der Verbreitung des Coronavirus berichtet wird, ist es auch wichtig zu verstehen, wie der Ausbruch einer solchen ansteckenden Erkrankung unsere mentale Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen kann.

Ängste und Stress sind bei dem Ausbruch einer Pandemie nichts Ungewöhnliches; auch ohne eine diagnostizierte Angststörung kann diese unbekannte Bedrohung viel Unruhe und Angst in uns auslösen: Angst, sich anzustecken, Angst vor der Isolation (freiwillig oder unfreiwillig), Angst um Mitmenschen... Diese Reaktion ist oft unabhängig von dem eigenen Risiko; eine Pandemie berührt unbewusste Ängste in uns, die wiederum zu verschiedenen Stresssymptomen und -reaktionen führen können.

Es ist hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, dass diese Stressreaktionen normal sind und dass es wichtig ist, in dieser Zeit seine körperliche und mentale Gesundheit gut im Blick zu haben und Stresssignale zu erkennen. Nur so können wir gut für uns sorgen und aktiv an einer Stressreduzierung arbeiten.

Im Folgenden werden verschiedene Stressreaktionen und Strategien zur Stressreduktion vorgestellt. Wenn die innere Anspannung und Unruhe über viele Tage oder Wochen so hoch ist, dass sie Ihren Alltag stark einschränkt, zögern Sie bitte nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Stresssignale erkennen:

Verhalten:

- höheres Maß an Energie und Aktivitäten
- starker Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtmitteln
- erhöhte Reizbarkeit, u.U. mit Wutausbrüchen oder vermehrten Streitereien

- Schlafprobleme, Probleme sich zu entspannen
- vermehrtes Weinen
- exzessives Grübeln
- Rückzugstendenzen
- verstärkte Vorwurfshaltung
- Kommunikationsprobleme
- Hilfe ist schwer anzunehmen oder anzubieten
- Schwierigkeiten, Freude oder Vergnügen zu spüren
- (...)

Körperreaktionen:

- Magen-Darm-Probleme / Durchfall
- Kopfschmerzen
- Veränderung des Essverhaltens (weniger / mehr)
- Schwitzen / Kälte
- Zittern, Muskelspastik
- schnell erschreckbar
- (...)

Emotionale Reaktionen:

- Angst
- Depressivität
- Schuld
- Ärger
- sich euphorisch und unverletzbar fühlen
- unberührt von den Ereignissen
- von Traurigkeit überwältigt
- (...)

Mentale / Kognitive Reaktionen:

- Schwierigkeit, sich Dinge zu merken
- Verwirrtheit
- Schwierigkeit, klar zu denken und konzentriert zu sein
- Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen
- (...)

Strategien, um mit diesen normalen Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis umzugehen:

- **Wie oft? Wie viel?** Überdenken **Sie**, wie Sie in dieser Zeit Medien und sozialen Netzwerke konsumieren. Wie oft möchte ich Nachrichten, Debatten, Live-Ticker lesen oder hören? Stellen Sie sicher, dass Sie immer wieder Zeiten ohne Internet, Zeitungen, Radio haben.
- **Fakten vs. Fiktion:** Was sind zuverlässige Quellen, die akkurate Information anbieten?
- Denken Sie an einen **gesunden Lebensstil**: Essen Sie gesund und trinken Sie ausreichend Wasser. Vermeiden Sie zu viel Koffein, Alkohol, Tabak...
- Sorgen Sie für ausreichend **Schlaf und Ruhephasen**.

- Machen Sie **Sport oder bewegen Sie sich** – wenn möglich an der frischen Luft.
- Anstatt Ihre Unruhe zu verdrängen, **nehmen Sie sie wahr** und erinnern sich daran, dass Angst eine menschliche Reaktion auf Bedrohung ist.
- Bei großer Unruhe kann es helfen, **etwas zu tun, was wir kontrollieren können**: Aufräumen, Spülen, anderen Menschen helfen... Oder: Wir können aufschreiben, wie es uns geht.
- **Loslassen**: Wenn wir uns erlaubt haben, uns Sorgen zu machen und aufgeschrieben haben, wie es uns geht, dann legen wir das Notizbuch bei Seite und lassen los: „Es gibt eine Zeit sich zu sorgen und eine Zeit, diese Sorgen in den Hintergrund treten zu lassen.“
- **Sich ins Hier und Jetzt zurückholen**: Ängste haben eine Dynamik, die uns schnell in die Zukunft tragen. Das Zurückholen in die Gegenwart ist ein gutes Gegenmittel: Was höre ich jetzt gerade? Schauen Sie sich um und benennen Sie drei Gegenstände, die blau (oder grün oder gelb...) sind. Das Ein- und das Ausatmen spüren...
- **Sich seiner Denkprozesse bewusst werden**: Denke ich gerade nur an das, was schief gehen kann (,Katastrophisieren‘)? Denke ich viel: “Was ist, wenn....?” – Dann ist es hilfreich, wieder zurückzukehren in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt (siehe oben).
- **Entspannungsübungen**: Progressive Muskelentspannung, Atementspannung,...

Quellen:

Dieser Text stellt eine Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte folgender zwei Quellen dar:

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP), Coronavirus anxiety: How to cope if you're anxious about the outbreak, 28.02.2020, <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/>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ,Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks'), <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>