

„Corona-Angst“ – Umgang mit Stress und Ängsten in Zeiten einer Pandemie

Angst und Stress sind nichts Ungewöhnliches

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

Ängste und Stress sind bei dem Ausbruch einer Pandemie nichts Ungewöhnliches; die Situation wird als unbekannte Bedrohung wahrgenommen und kann viel Unruhe und verschiedenste Ängste in uns auslösen. Diese Reaktionen treten oft unmittelbar auf, weil eine Pandemie unbewusste Ängste in uns berührt. Dies kann zu verschiedenen Stresssymptomen und -reaktionen führen.

Es ist hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, dass **diese Stressreaktionen** in der gegenwärtigen Situation **völlig normal sind**. Treten diese Stresssignale auf, sind sie ein Hinweis darauf, gut für uns zu sorgen und aktiv an einer Stressreduzierung zu arbeiten.

Zu diesem Zwecke werden im Folgenden 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.

Anhand folgender Merkmale können Sie Stresssignale erkennen:

Im Verhalten:

- höheres Maß an Energie und Aktivitäten
- gesteigener 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
- (...)

Anhand von Körperreaktionen:

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

Bei emotionalen Reaktionen:

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

Mentale / Kognitive Reaktionen:

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

Treten diese Stressreaktionen momentan verstärkt auf, ist es gut zu wissen, dass Sie aktiv an einer Reduktion des Stresserlebens arbeiten können. Die Folgenden Strategien und Handlungsempfehlungen bieten Ihnen Hilfestellung dazu.

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

- **Gezielte Mediennutzung:** 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 oder Tabak, da dies zu zusätzlichen Stressreaktionen führt

- 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>