

THEMA DES MONATS

COVID-Stresssyndrom und dessen Behandlung

Es war vor einem Jahr am 11. März 2020, als die WHO die durch das Corona-Virus verursachte Pandemie ausrief. Seither erkrankten weltweit über 119 Millionen Menschen bei 2,64 Millionen Todesfällen an COVID-19 ([WHO-Daten vom 14.3.2021](#)). Auf die Bundesrepublik Deutschland entfallen davon 2,57 Millionen Erkrankte bei 73.371 Todesfällen ([RKI-Daten vom 14.3.2021](#)). Und noch immer ist dieses Schrecknis nicht ausgestanden: Während es viele kaum noch aushalten und auf Lockerungen der Maßnahmen pochen, warnen [Experten](#) angesichts steigender Fallzahlen bereits vor der einsetzenden 3. Welle. Wo führt das nur hin?

Corona betrifft auch gesunde Menschen

Angesichts dieser unsicheren Lage – immer wieder verlängertem Lockdown, Stillstand in Schulen und Betrieben, fehlendem sicherem Impfstoff für alle – leiden nicht nur tatsächlich an Corona Erkrankte, sondern auch viele weitere Kreise, die auf den Ausnahmezustand mit Rückzug und Resignation reagieren. Diese Mischung aus Hoffnungslosigkeit, Trauer, Angst, Wut und Panik entspricht einer Depression, die Psychologen als COVID-Stresssyndrom bezeichnen.

Symptome des COVID-Stresssyndroms

Das COVID-Stresssyndrom ist eine Stresserkrankung, die entstehen kann, wenn keine angemessene Antwort auf einen Stressreiz gefunden wird. Als häufige Symptome sind zu beobachten:

1. Angst vor Ansteckung
2. Existenzängste wirtschaftlicher Natur
3. Reaktivierung von vergangenen Traumata
4. Feindlichkeit gegenüber Andersdenkenden
5. Zwanghafte Informationssuche

Beurteilung der Lage anhand gesicherter Werte

Um den Symptomen des COVID-Stresssyndroms entgegenzutreten, ist die Beurteilung der aktuellen Lage anhand gesicherter Werte notwendig, deren Quellen wie in unserem PDF mit offiziellen [Links](#) belegt werden. In Deutschland leiten die Gesundheitsämter ihre Daten

über Krankheits- und Todesfälle an das RKI weiter. Dieses sammelt die Daten aller Bundesländer und veröffentlicht die Zahlen täglich aktualisiert in dieser [Liste](#). Da es sich um absolute Werte handelt, müssen diese in Relation zu Gesamtwerten gesetzt werden. Bei einer Einwohnerzahl von 83.190.556 ([Statistisches Amt 2019](#)) entsprechen 2.569.245 Corona-Fälle 3,09 % der Bevölkerung. Davon endeten 73.371 Fälle tödlich, was zu einer Corona-Sterberate von 2,86 % führt. Am meisten betroffen sind über 80-Jährige. Auf diese entfallen 69,79 % aller Todesfälle ([Statista 9.3.21](#)).

Hohe Sterblichkeit nur in gewissen Risikogruppen

Die Sterblichkeitsrate ist somit nur bei Menschen ab einem gewissen Alter (80+) oder mit Vorbelastung hoch. Die Politik hat also durchaus richtig gehandelt und die Impfreihenfolge nach diesen Kriterien ausgerichtet, sodass weiterhin fallende Sterberaten zu erwarten sind. Alle, die nicht einer Risikogruppe angehören, können jetzt schon mal tief Luft holen und durchatmen!

Behandlung des COVID-Stresssyndroms

Wer unter COVID-Stresssymptomen leidet, sollte folgende Lösungsansätze in Betracht ziehen:

- Informationsflut vermeiden und nur gesicherte Quellen beachten (Vorsicht vor YouTube, Facebook & Co.)
- Sich nicht verrückt machen und akzeptieren, was sich nicht ändern lässt
- Düstere Stimmungsphasen mit positiver Energie (Sport, Musik, Film) aufheitern
- Regelmäßigen Tagesablauf und natürlichen Schlafrythmus bewahren
- Freunde und Familie unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen pflegen
- Sich selbst als besten Freund behandeln
- Viel Zeit draußen in der Natur verbringen
- Auf ausgewogene Ernährung achten
- Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen vermeiden
- Überbrückungshilfen beantragen
- Hilfsangebote von Therapeuten und Seelsorge nutzen

