

# Expert\*innenwissen

## Corona, Depression und Resilienz

**Corona berührt uns alle! Mit ihren Einschränkungen in grundlegenden Lebensbereichen wie zwischenmenschliche Beziehungen, Beruf und der Freizeitgestaltung bestimmt die Coronapandemie inzwischen den Alltag und das Wohlergehen vieler.**

Dabei ist nicht nur an das psychische Befinden Covid-19 erkrankter Personen zu denken, die infolge einer schweren Allgemeinentzündung eine länger anhaltende Erschöpfung (Fatigue), organische Depression oder neurologische Ausfälle aufweisen. Vielmehr deuten vermehrte Krankschreibungen aus psychischen Gründen darauf hin, dass die Seele auch ohne Ansteckung unter der Situation leidet. Die Ursachen hierfür sind unterschiedlich. Soziale Isolation, die Verschlechterung ohnehin prekärer Lebens- und Beziehungssituationen im Zuge von Kontaktbeschränkungen oder die Gefahr einer Ansteckung können zum vermehrten Auftreten von Angstsymptomen, Zwangshandlungen und Niedergestimmtheit beitragen. Gelegentlich wird von weiteren schwerwiegenden Beschwerden berichtet, die denen nach seelischen Extremlastungen ähneln. Hierzu gehört u.a. ein vermehrtes Auftreten von Alpträumen, sich aufdrängende negative Gedanken und eine vermehrte Reizbarkeit.

Hoffnung machen indes Meldungen, wonach eine gute Informiertheit über Ansteckungswege und Vorbeugungsmaßnahmen sich günstig auf die psychische Bewältigung der Pandemiefolgen auswirken. Dies bestätigt ältere Befunde zur Bewältigung von Lebenskrisen, die zeigen, dass die Überwindung von Krisen die Resilienz (seelische Widerstandfähigkeit) nachhaltig verbessern kann.

*Dr. Tarik Ugur, Chefarzt LVR-Klinik Viersen*

