

Mentale Gesundheit in Zeiten von COVID-19

Mentale Gesundheit im Allgemeinen hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen, doch gerade im Bezug auf die derzeitige COVID-19-Pandemie ist Bewusstsein für diese Thematik notwendiger als zuvor.

Mehr als 27% der britischen Bevölkerung zeigten Ende April ein klinisch relevantes Niveau an psychischer Belastung, 8% mehr als im Vorjahr.

Dies zeigt eine aktuelle Studie des Lancet (1), welche die mentale Gesundheit von Erwachsenen in Großbritannien vor und nach dem Lockdown anhand einer Umfrage (GHQ-12) beurteilt. Der "General Health Questionnaire" ist einer der meistgenutzten Screeningmethoden für mentale Erkrankungen und bewertet die Gesundheit in zwölf verschiedenen Kategorien jeweils von 0 (nie) bis 3 (mehr als zuvor) mit einer Maximalpunktzahl von 36.

Im Vergleich zum Vorjahr 2019 stieg der GHQ-12-Wert nach dem Lockdown um über 1,2 Punkte an. Zudem konnte ein signifikant höherer Wert bei Asiaten im Vergleich zu Briten festgestellt werden, was möglicherweise an dem seit Corona zunehmendem Rassismus gegenüber Asiaten liegen könnte, welcher unter anderem von der Antidiskriminierungsstelle des Bundes berichtet wird (2). Bei Singlehaushalten und Familien mit kleinen Kinder lag der Anteil an signifikanten mentalen Beeinträchtigungen etwa 5% höher als der von kinderlosen Paaren.

Besonders betroffen sind allerdings junge Frauen im Alter von 16 bis 24 Jahren. Hier gaben 44% eine klinisch relevante psychische Belastung an.

Selbstverständlich muss man diese Zahlen mit Vorsicht genießen, da die Werte nach dem Lockdown von einer Onlineumfrage stammen, im Gegensatz zu den vorherigen persönlichen Umfragen.

Es sind unterschiedliche Ursachen für den Anstieg der Prävalenz voneinander abzugrenzen.

Im Allgemeinen spielt die Angst vor Ungewissheit und der Umgang mit dem Unbekannten jedoch auch die veränderten Umstände durch Quarantäne, Homeoffice, Kurzarbeit und Heimunterricht.(3)

Ein im New English Journal of Medicine erschienener Artikel (4) betont drei spezifische Risikogruppen für eine mentale Belastung durch Covid-19. Einerseits betrifft es die Personengruppe mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit an Corona zu erkranken, wie zum Beispiel Ältere, Immunsupprimierte, sowie Bewohner von Gemeinschaftsunterkünften, Wohn- und Seniorenheimen. Andererseits gibt es bereits vorbelastete Personen, sei es durch Substanzmissbrauch oder andere psychische und physische Erkrankungen. Schlussendlich darf das medizinische Personal keinesfalls außer Acht gelassen werden. Lange Arbeitszeiten, mangelnde Ressourcen, große Verantwortung und eine erhöhte Exposition gegenüber dem Virus sind verschiedene Faktoren, die Prävention und Screening im Bereich Mentale Gesundheit unerlässlich machen.

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Lösungsansätze für diese Problematik.

Ein Stressor, welcher gut vermieden werden kann, ist das Überangebot an Nachrichten im Allgemeinen sowie Fake-news und Nachrichten aus unzuverlässigen Quellen, welche ein Angst- oder Stressgefühl triggern können. Als Lösung empfiehlt die WHO eine bestimmte Zeit am Tag festzulegen, um sich bei zuverlässigen Anbietern zu informieren.

Im Bezug auf das medizinische Personal wird unter anderem in den USA durch die Primärversorgung telemedizinische psychosoziale Unterstützung angeboten,

sowie regelmäßige Umfragen und Einschätzungen der mentalen Gesundheit (4). Zudem gibt es von der WHO Handlungsvorschläge um einen regelmäßigen Austausch mit Kollegen und Familie, suffiziente Pausen und einen gesunder Lebensstil zu gewährleisten. Genaueres könnt ihr hier nachlesen:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10

Die derzeitige Situation ist für alle Beteiligten neu, daher ist es besonders wichtig, dass wir auf uns und unsere Liebsten achten.



1. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2215-0366%2820%2930308->
2. https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/Dokumente_ohne_anzeige_in_Publikationen/20200504_Infopapier_zu_Coronakrise.pdf?__blob=publicationFile&v=2
3. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>
4. <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMp2008017?articleTools=true>