

# Die psychischen Folgen des Lockdowns

Amelie Wagner und Niki Papastergiou

Seitdem die Menschheit Anfang 2020 mit einem unglücklichen historischen Ereignis konfrontiert wurde, der COVID-19 Pandemie, standen die physischen Auswirkungen der Atemwegserkrankung im Vordergrund. Doch in Wirklichkeit ist eine Pandemie nicht nur ein medizinisches Phänomen. Sie nimmt Einfluss auf die globale Wirtschaft, Politik und Gesellschaft und hat uns dazu bewegt, eine neue Normalität zu schaffen. Es erscheint verständlich, dass dieses Ereignis und die darauf folgenden drastischen Veränderungen unseres Alltags auch die mentale und nicht nur die physische Gesundheit der Bevölkerung herausfordert. Während es noch keine Langzeitstudien bezüglich der Folgen der Lockdowns und der sozialen Isolation gibt, können einige Forschungen einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Maßnahmen und mentalem Wohlergehen bieten.

Eine Gruppe von Forschern an der Universität von Toronto (Kanada) und der Nationalen Universität von Singapur (Singapur) sammelte im Mai 2020 Daten aus europäischen Ländern, den USA und China. Die Auswertung führte sie zu dem Schluss, dass in der allgemeinen Bevölkerung viele Individuen Symptome von Depression (14,6% - 48,3%) und Stress (8,1% - 81,9%) spürten. Besonders betroffen erschienen dabei Frauen, junge Menschen (unter 40 Jahren) sowie Schüler. Darüber hinaus scheinen Faktoren wie ein regelmäßiges Informieren zum Infektionsgeschehen über Nachrichtendienste, chronische Vorerkrankungen sowie Arbeitslosigkeit zu einer besonders belasteten mentalen Gesundheit beizutragen. Die Forscher merken allerdings an, dass einige Aussagen von Land zu Land stark variieren. Dies lässt sich vermutlich dadurch erklären, dass es große Unterschiede in der Wahrnehmung der Pandemie zum Beispiel in Ländern wie Nepal oder der Türkei im Vergleich zu Ländern wie China gab.

Eine weitere Forschergruppe aus der Universität von Pittsburgh (USA) und der Universität Gujrat (Pakistan) kam zu ähnlichen Ergebnissen. Sie raten Eltern, in einer ruhigen Art und Weise mit ihren Kindern zu kommunizieren und positive Neuigkeiten, wie etwa die Perspektive nach Impfungen, mit ihnen zu teilen. Darüber hinaus lenken sie ihren Fokus auf ältere Menschen und beziehen sich auf die Weltgesundheitsorganisation, welche die regelmäßige Kommunikation zwischen jüngeren und älteren Menschen empfiehlt, vor allem, wenn letztere sich in einer isolierten Umgebung wie einem Seniorenheim befinden.

Es liegt bedauerlicherweise auf der Hand, dass die gesundheitliche und wirtschaftliche Krise sich auch zu einer psychologischen Krise entwickelt hat. Trotzdem bleibt der Zugang zu psychologischer Unterstützung ein Privileg, wovon nur zu wenige Personen auf dieser Welt profitieren können. Paradoxerweise wird dieses Thema selbst in den wohlhabenden Ländern tabuisiert. Doch dies sollte einen nicht davon abhalten, mit einem Psychologen zu sprechen, sobald man das Gefühl hat, dass man mit einer Situation konfrontiert wird, die man nicht alleine bewältigen kann. Mentale Gesundheit sollte nicht stigmatisiert werden, denn sie ist mindestens genauso wichtig wie unser psychisches Wohlbefinden.