

# Psychische Belastung während der Coronakrise

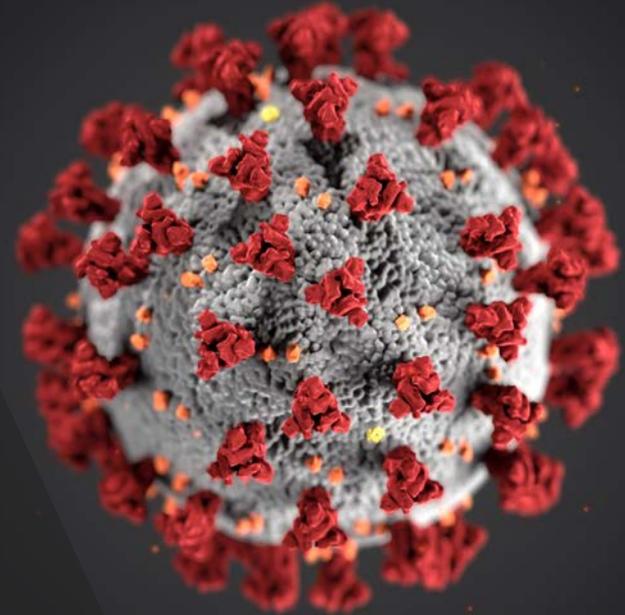
Bei wem hat die  
Ausnahmesituation im  
Frühling zu psychischen  
Stressreaktionen  
geführt? Ein Überblick.

Dr. Rahel Bachem

Psychopathologie und Klinische Intervention

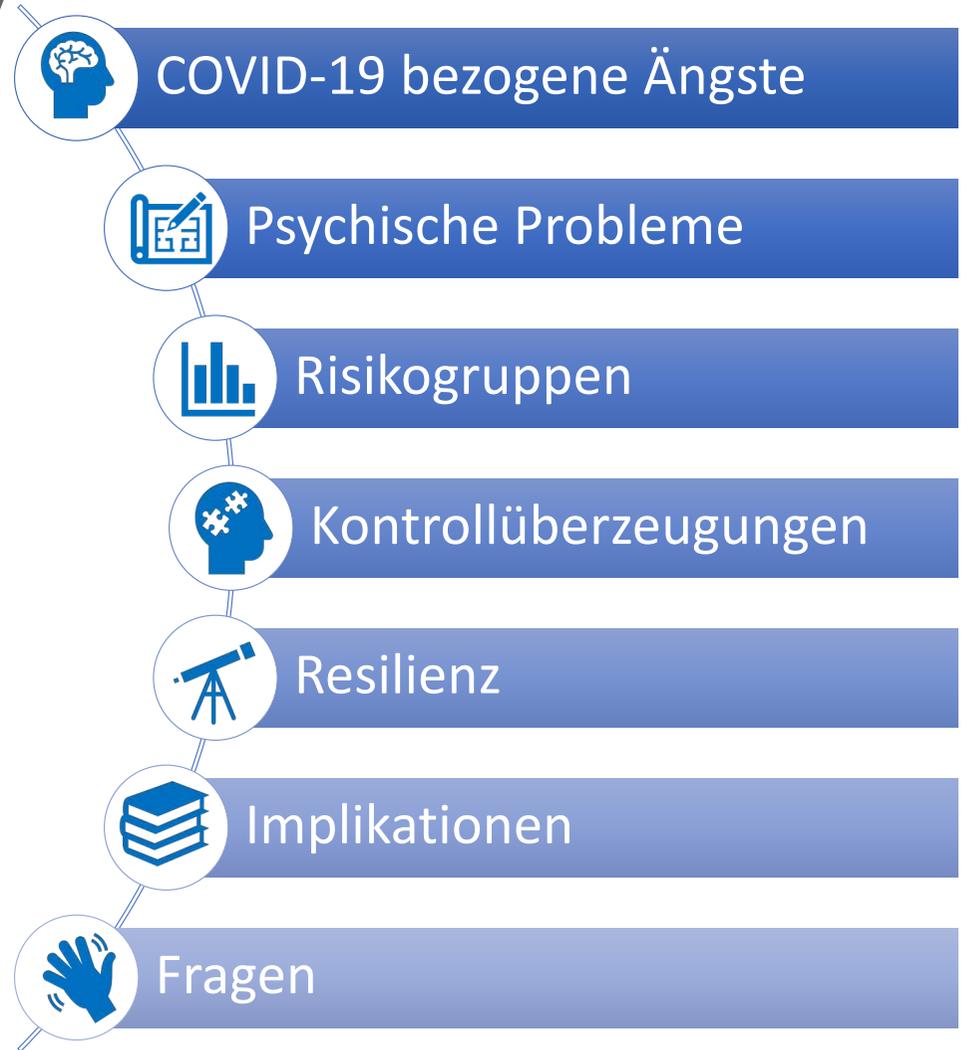
Universität Zürich

Prävention und Gesundheitsförderung  
30.11.2020



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

# Übersicht





# COVID-19 Ängste

COVID-19: Neuheit &  
Bedrohlichkeit

→ Kontrollverlust

Primäre Reaktion ist Angst

COVID-19 bezogene Ängste	Oft	Immer
Angst vor Infektion	16.4%	2.6%
Angst vor unkontrollierter Ausbreitung	32.9%	6.5%
Angst vor negativen Folgen fürs eigene Leben	19.7%	4.2%

# Häufigste Psychische Probleme

## Internationale Sicht (Meta-Analyse 17 Studien)

- Hoher Stress: 29.6%
- Angst: 31.9%
- Depressive Symptome: 33.7%

Salari, N. et al. (2020)

## Substanzkonsum (CH)

- Alkohol & Zigaretten
  - 21.9% "etwas häufiger"
  - 4.2% "viel häufiger"



# Gesamtkosten in Lebensjahren

- Schätzung der COVID-19 bedingten **verlorenen Lebensjahre**
- Computer-Modell mit CH-Daten
- **Veränderungen in psychosozialen Risikofaktoren ein:**
  - Psychopathologie
  - Suizidalität
  - Körperlicher Kindesmissbrauch
  - Eingeschränkte Bewegungsfreiheit & Quarantäne
- Geschätzter durchschnittlicher Verlust von 0.205 Lebensjahre aufgrund der psychosozialen Konsequenzen der COVID-19 Pandemie
- Dies dürfte 2.1% der Bevölkerung betreffen (Durchschnittlicher Verlust: 9.79 Jahre)



Moser, D. A., et al. (2020)

# Risikogruppen

- **Ältere berichten trotz höherem körperlichen Risiko weniger psychische Probleme als Jüngere**

- Risikogruppenzugehörigkeit
- Soziale Isolation

→ Differenziertere Sicht notwendig

- **Frauen stärker betroffen als Männer**

- z.B. Negativer Affekt
- z.B. Anpassungsstörung

- **Fachkräfte Gesundheitssystem**

- Erhöhte Angst, Depression, Burnout Gefahr
- Unterstützung durch Arbeitgeber zentral; nicht Exposition

Weilenmann et al. (2020)

# Drei-Länder-Studie



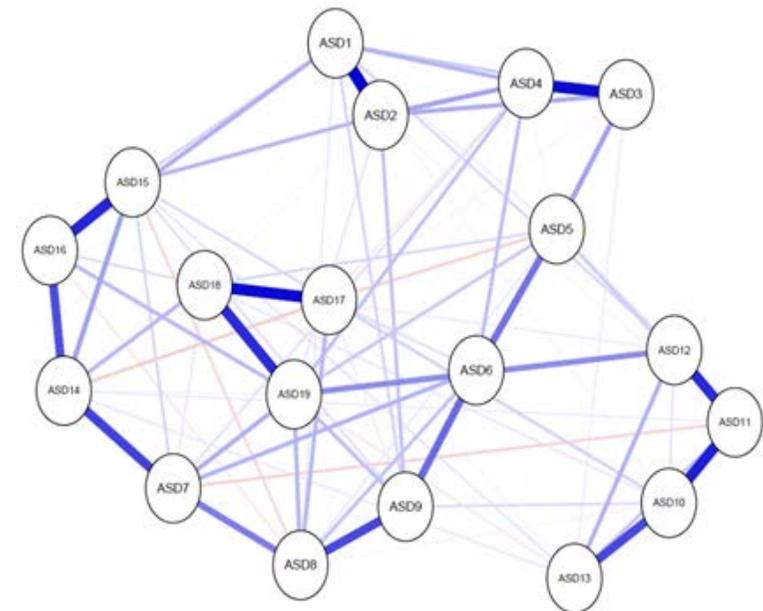
## Online-Studie während lokalen Lockdowns

- Schweiz: 720 Personen
- Israel: 639 Personen
- China: 1050 Personen

## Ist die Stressreaktion universell?

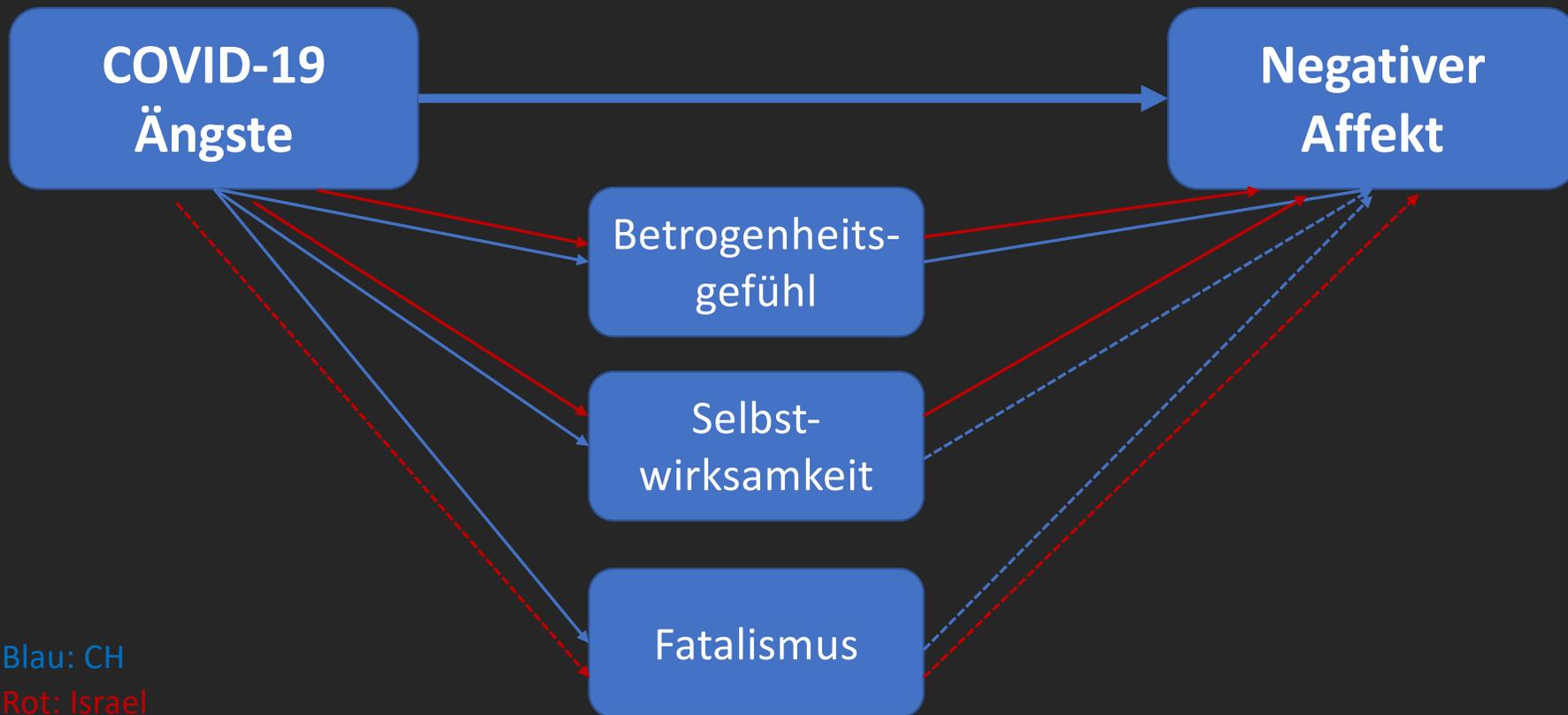
### Symptome der akuten Stressreaktion

- CH: Schreckhaftigkeit
- Israel: körperliche Übererregbarkeit
- China: Alarmbereitschaft



Switzerland

# Kontrollüberzeugungen

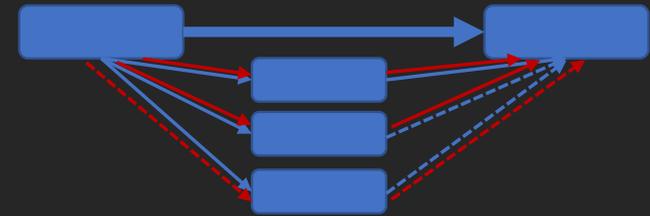


Blau: CH

Rot: Israel

Bachem et al. (2020)

# Kontrollüberzeugungen



- **Vertrauen in eigene staatliche Institutionen Zentral**
  - Exposition tiefer in Israel, jedoch mehr Angst & negativer Affekt
  - Doppelt so starke «Betrogenheitsgefühle» im Vergleich zur Schweiz
- **Fatalismus**
  - CH: weniger COVID-19 bezogene Ängste; Israel: kein Zusammenhang
  - Soziopolitischer Kontext relevant für Copingverhalten
- **Selbstwirksamkeit**
  - Besonders relevant wenn Vertrauen in staatliche Massnahmen gering ist

# Resilienz & Wachstum

1. Ich weiß jetzt, dass ich in schweren Zeiten **auf andere Menschen zählen** kann.
2. Ich weiß jetzt, dass ich **mit Schwierigkeiten umgehen** kann.
3. Ich **würdige** jeden Tag.
4. Ich habe **neue Vorstellungen** darüber, was im Leben wichtig und vorrangig ist.
5. Ich habe ein neues Gefühl dafür, wie **wertvoll mir mein Leben** ist.

- Menschen mit stärkerer Stressreaktion berichten mehr Posttraumatisches Wachstum
- Frauen berichten mehr Wachstum als Männer





# Praktische Implikationen

- Globale Stressreaktion vs. interindividuelle Unterschiede

- Kein einheitliches Reaktionsmuster
- «Stepped Care» Ansatz sinnvoll

## 1. Prävention

- Klare Kommunikation seitens staatlicher Institutionen
- Finanzielle Unterstützung
- Soziale Kontakte zulassen wenn möglich



# Praktische Implikationen

## 2. Niederschwellige Interventionsangebote

- Für spezifische Risikogruppen
- Informations- und Selbsthilfematerialien
  - Resilienzquellen berücksichtigen
- Vielfältige Zugangskanäle

## 3. Unterstützung durch Fachpersonal

- Zugang sicherstellen durch online Optionen
- Schulungen und Weiterbildungen



# Diskussion

---

# Referenzen

- Bachem, R., Tsur, N., Levin, Y., Abu-Raiya, H., & Maercker, A. (2020). Negative affect, fatalism, and perceived institutional betrayal in times of the Coronavirus pandemic: A cross-cultural investigation of control beliefs. *Frontiers in Psychiatry, 11*(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589914>
- Moser, D. A., Glaus, J., Frangou, S., & Schechter, D. S. (2020). Years of life lost due to the psychosocial consequences of COVID-19 mitigation strategies based on Swiss data. *European Psychiatry, 63*(1), e58. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.56>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Tsur, N., Bachem, R., Zhou, X., Levin, Y., Abu-Raiya, H., & Maercker, A. (2020). A cross-cultural investigation of acute stress symptoms in the face of COVID-19: A network analysis. *Submitted for Publication*.
- Weilenmann, S., Ernst, J., Petry, H., Sazpinar, O., Pfaltz, M., Gehrke, S., ... Spiller, T. R. (2020). Health care workers mental health during the first weeks of the SARS-CoV-2 pandemic in Switzerland: A cross-sectional study. <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20088625>
- Bilder: <https://unsplash.com/>