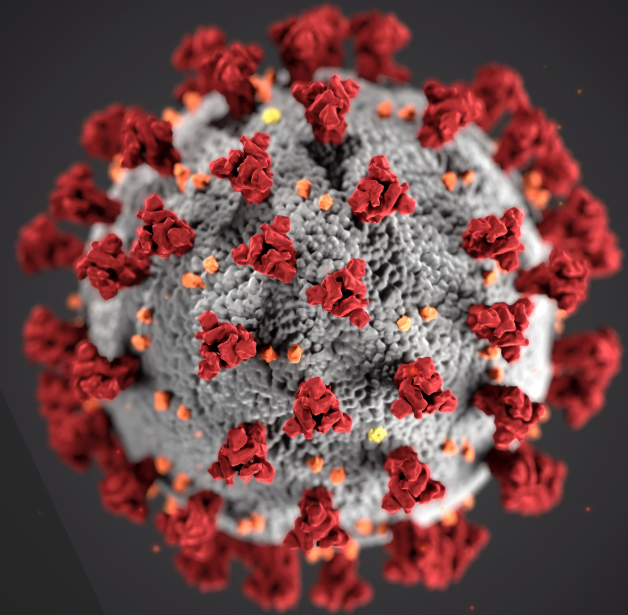


Psychische Belastung während der Coronakrise

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

Dr. Rahel Bachem
Psychopathologie und Klinische Intervention
Universität Zürich

Prävention und Gesundheitsförderung
30.11.2020



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Was wollten wir herausfinden?

Psychische Belastung durch COVID-19?

- Wie belastet ist die Schweizer Bevölkerung?
- Vergleich der Stressreaktionen in CH, Israel und China



Wer ist resilient?

- Welche Coping Strategien?
- Gibt es «posttraumatisches Wachstum» aufgrund der Pandemie?



Welche Faktoren erklären die Unterschiede?

- Demografie?
- Einstellungen & Überzeugungen?



Wie sind wir vorgegangen?

Online-Studie

24. April bis 23. Mai

Rekrutierung über private, berufliche und soziale Netzwerke

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

Alter: 18-97 Jahre

Was sind die Ergebnisse?



- Negative Affektivität: 13.8%
- Verdacht auf Anpassungsstörung: 18.8%



Angenehme Aktivitäten

- Natur genießen: 67.7%
- Beziehung pflegen: 37.0%
- Entspannen: 33.7%

Wer ist resilient vs. wer ist vulnerabel?

- Jüngere Menschen: stärkere Beeinträchtigung
- Fatalistischere Menschen: weniger Angst
- Institutionelles Betrogenheitsgefühl zentral



Relevanz der Ergebnisse für den Umgang mit der Situation im Alltag?

- Glaubwürdige, verständliche Information und Krisenkommunikation
- Länderspezifische Prävention und Intervention
- Gruppenspezifische Prävention und Intervention
 - Z.B. Fokus auf Jugendliche und junge Erwachsene
- Niederschwellige Intervention
 - Z.B. Selbsthilfe Angebote, Online-Therapie