

Psychische Gesundheit während COVID-19 in Österreich

Psychological Health During COVID-19 in Austria

Teresa O'Rourke & Christoph Pieh



Themenschwerpunkt Kurzartikel

Zusammenfassung

Die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Ausgangsbeschränkungen wirkten sich deutlich auf die psychische Gesundheit in Österreich lebender Menschen aus: Die Häufigkeit depressiver Symptome hat sich von 4 % auf 21 % vervielfacht, auch Schlafstörungen und Angstsymptome sind signifikant angestiegen (Pieh et al., 2020a). Besonders betroffen sind Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles oder Menschen mit niedrigem Einkommen oder ohne Erwerbsarbeit. Eine gute Beziehung scheint ein protektiver Faktor während des Lockdowns gewesen zu sein, während Menschen in einer schlechten Beziehung noch belasteter waren als Singles (Pieh et al., 2020b). Diese Ergebnisse legen nahe, dass eine rasche psychische Unterstützung vor allem für die besonders belasteten Personengruppen notwendig ist. Hier sollte kurzfristig verfügbare und speziell auf die aktuelle Situation angepasste Maßnahmen angedacht werden.

Abstract

The COVID-19 pandemic and the according restrictions to leave the house have a noticeable effect on the mental health of the people living in Austria: Depressive symptoms have increased from 4 % to 21 %, sleep disorders and anxiety symptoms have also risen (Pieh et al., 2020a). Especially affected are adults under 35 years of age, women, people in a single household or with low income or without a job. Being in a good relationship was a protective factor during lockdown, whereas being in a bad relationship was even more stressful than being single (Pieh et al., 2020b). These results imply that quick psychological help is necessary especially for the groups that feel the pressure the most. Solutions for quickly available measures that are

especially adapted to the current situation should be considered.

1. Aktuelle Situation

Die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Ausgangsbeschränkungen beeinflussen das tägliche Leben in vielen Teilen der Welt. In Österreich wurden am 16. März 2020 obligatorische Maßnahmen eingeführt, um die unkontrollierte Verbreitung von COVID-19 zu verhindern. Das Betreten öffentlicher Orte war nur noch in den folgenden fünf Ausnahmen gestattet: Aktivitäten zur Abwendung einer unmittelbaren Gefahr für Leib, Leben oder Eigentum; berufliche Tätigkeit (wenn Heimarbeit nicht möglich war); Besorgungen zur Deckung notwendiger Grundbedürfnisse; Pflege und Hilfe für hilfsbedürftige Personen; Bewegung im Freien (z. B. laufen, spazieren gehen) alleine und mit Haustieren oder im selben Haushalt lebenden Personen. Zusätzlich musste ein Abstand von mindestens einem Meter zu anderen Personen eingehalten werden. Auch wenn diese Maßnahmen die unkontrollierte Ausbreitung von COVID-19 verhindern können (Nussbaumer et al., 2020), so werden Auswirkungen auf die psychische Gesundheit beschrieben (Brooks et al., 2020).

In mehreren Ländern wurde über Auswirkungen der COVID-19-Pandemie sowie der Ausgangsbeschränkungen auf die psychische Gesundheit berichtet. In Italien wurden etwa vermehrt post-traumatische, depressive und Angstsymptome sowie Schlafstörungen, Stress und Anpassungsstörungen festgestellt (Rossi et al., 2020). In Großbritannien, einem sehr schwer von COVID-19 betroffenen Land in Europa, hat sich die psychische Gesundheit im Vergleich zu den Ergebnissen vor der Pandemie deutlich verschlechtert (Pierce et al., 2020).