

Long COVID: Genesung beginnt im Kopf

Long COVID: Healing Begins in the Mind

Doris Wolf

Themenschwerpunkt Auswirkungen der Pandemie

Zusammenfassung

Wenn Menschen mit SARS-CoV-2 infiziert sind oder unter Long COVID leiden, sollten wir den psychologischen Faktoren sowie dem Stellenwert von Psycholog:innen in deren Behandlung künftig mehr Aufmerksamkeit schenken, als es bisher der Fall war. Dieser Artikel weist auf die AG „Long COVID“ hin und will Psycholog:innen aufzeigen, dass wir die klinisch-psychologische Behandlung basierend auf bisherigem, evidenzbasiertem Wissen weiterentwickeln müssen.

Abstract

If somebody is infected with SARS-CoV-2 or suffering from long COVID, we should from now on pay more attention to psychological factors and to the importance of psychologists than we did in the past. This article will introduce the „long COVID“ work group. The aim of the present article is to encourage clinical psychologists to develop further concepts in the treatment of long COVID.

1. Die psychologische Dimension von COVID-19

Noch bevor die WHO am 11.03.2020 eine weltweite Pandemie ausgerufen hatte, begannen in medizinischen Fachkreisen die ersten Online-Vorträge und Webinare zum Thema SARS-CoV-2 bzw. COVID-19. Wir bekamen die ersten Studiendaten aus Wuhan, dann aus Bergamo – und schließlich war diese neue Erkrankung auch in Österreich angekommen.

Der psychologischen Dimension von Corona – in bewusster Abgrenzung zu den psychischen Folgen der

Pandemie – wurde meines Erachtens, aber auch gemäß der Meinung von Wilfried Nelles, Autor von „Also sprach CORONA“, viel zu wenig Beachtung geschenkt. Seit nunmehr einem Vierteljahrhundert erforscht der Psychoneuroimmunologe Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. In seinem Buch „Stresstest CORONA“ plädiert er einmal mehr dafür, der Psyche mehr Beachtung zu schenken – im Sinne des biopsychosozialen Gesundheitsmodells – sowie mehr Augenmerk auf die Gesundheitsprävention und Ressourcenstärkung zu lenken.

Genau hier knüpft die am 21.04.2022 von Mag.^a Christina Beran, Mag. Dr. Rainer Christ und der Autorin gegründete AG „Long COVID“ (mittlerweile ergänzt um Mag.^a Dr.ⁱⁿ Sandra Lettner) an. Die AG will dazu beitragen, Bewusstsein dafür zu schaffen, welchen Stellenwert die Psychologie im Genesungsprozess dieser Erkrankung, im Umgang mit der Pandemie sowie in der künftigen Entwicklung unserer Gesellschaft hat.

Am 26.07.2022 referierte die Autorin und Leiterin der AG „Long COVID“ im Bundeskanzleramt bei der 19. Sitzung der GECKO (Gesamtstaatliche COVID-Krisenkoordination) in einem Gastvortrag genau darüber (Bundeskanzleramt Österreich, 2022).

Seit Beginn der Pandemie konzentrierte sich die ganze Aufmerksamkeit auf dieses neuartige Corona-Virus, das die Welt sprichwörtlich in Atem hielt: Es wurde diskutiert, wie wir uns bestmöglich vor einer Ansteckung schützen können, welche Medikamente bei schwereren Krankheitsverläufen hilfreich sein könnten – und der Ruf nach einer Impfung war deutlich hörbar.

2. Hoch infektiöses „Angstvirus“

Während dieser Jagd nach raschen Lösungen wurde die Verbreitung eines wesentlich ansteckenderen Virus schlichtweg übersehen – eines Virus, mit dem man nicht