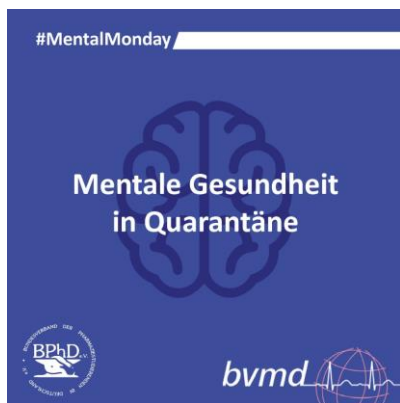


## #MentalMonday – Unsere mentale Gesundheit in Quarantäne



Quarantäne und Isolation werden häufig synonym verwendet. In Isolation befindet man sich nur, wenn die ansteckende Erkrankung bei der isolierten Person diagnostiziert worden ist.

Doch auch Quarantänemaßnahmen sind aufgrund der aktuellen COVID-19-Pandemie für uns zum Alltag der letzten Wochen geworden.

In Studien aus vergangenen Quarantänemaßnahmen wird von psychischen Symptomen berichtet, die mit der Einschränkung des

Soziallebens einhergehen:

- negative Gefühle wie Wut, Ärger, Angst, Frustration, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Gefühl der Ausgrenzung und Sorge
- Erschöpfung, Reizbarkeit
- Depressionen
- posttraumatische Stresssymptome
- Schlaflosigkeit, -störungen
- Konzentrationsschwäche, Unentschlossenheit
- akute Belastungsstörung

Diese Symptome treten unter Quarantäne viermal häufiger auf, Kinder sind im gleichen Maße betroffen. Noch nach drei Jahren beobachtet man ein erhöhtes Auftreten von depressiven Symptomen in der Quarantäne-Gruppe. Verhaltensänderungen nach der Quarantäne wie erhöhtes Vermeidungsverhalten schränken das Sozialleben noch Monate später ein. Besonders kritisch ist eine Quarantäne für Menschen, die psychisch vorbelastet sind. Für Depressive ist sie ein Trigger und kann die Grunderkrankung verschlechtern.

Die Behörden können die psychischen Folgen abmildern, indem sie die Maßnahmen auf das Nötigste reduzieren und ausreichende Versorgung und Informationen gewährleisten.

Für Menschen in Quarantäne gibt es Empfehlungen, die helfen sollen, die psychische Belastung zu minimieren. So wollte man seinen Alltag strukturieren, Kontakt zu Freunden und Familie über Telefon oder soziale Netzwerke halten und Sport treiben.

Für psychisch belastete Menschen in Quarantäne gibt es auch sogenannte E-Mental-Health Angebote. Darunter versteht man Online-Therapien in Form von Selbstmanagement-Programmen, Chats, Onlineberatung oder Nachsorge per SMS. Begleitet werden diese Angebote immer von einem Psychologen. Auch darüber hinaus bietet E-Mental-Health eine neue Möglichkeit, um auch Menschen zu erreichen, die Angst vor einer Stigmatisierung haben oder keinen zeitnahen Zugang zu einem Psychotherapeuten.



