

Psychische Gesundheit

Sind die long COVID Symptome "psychosomatisch"?

Long COVID zeichnet sich dadurch aus, dass in den üblichen medizinisch-apparativen Untersuchungen (Blutentnahme, Röntgen-Untersuchungen, Lungenfunktionsprüfung) typischerweise kaum abnormale Befunde erhoben werden. Trotzdem ist long COVID wie andere postinfektiöse Fatigue-Zustände ein klar körperliches Leiden, dessen Mechanismen wir zum heutigen Zeitpunkt noch nicht ausreichend gut verstehen. Klar ist jedoch: Long COVID kann sehr einschneidende Folgen für das persönliche Wohlbefinden und die sozialen und beruflichen Lebensumstände der Betroffenen haben, und die Genesung verläuft häufig frustrierend langsam. Die seelische Reaktion auf diese Belastungen kann wiederum die psychische Gesundheit beeinträchtigen und ihrerseits zu einem erheblichen Teil des Problems werden.



Was sind typische psychische Symptome im Zusammenhang mit long COVID?

Häufig auftretende Folgen sind eine gedrückte Stimmungslage (depressive Symptome), übermässige Sorge über die Gesundheit und die Zukunft bis hin zu Angstzuständen und Panikattacken. Diese Zustände sind als ungünstige Anpassung an die neue Situation zu verstehen, welche dem weiteren Heilungsprozess nicht zuträglich sind, sondern die bestehenden long COVID-Symptome verstärken oder sogar zu neuen körperlichen Symptomen führen können. So kann eine depressive Stimmungslage die Fatigue verstärken oder Angst resp. Panik zu vermehrter Atemnot führen.

Wie kann ich mir selber helfen?

Gefühle der Niedergeschlagenheit, der Sorge und Frustration sind bei chronischen Leiden wie long COVID häufig und in einem gewissen Rahmen normal. Sie sind kein Grund, sich deswegen "schwach" zu fühlen und sich zu schämen. Nehmen sie ihre eigenen Gefühle ernst.

Einige simple Verhaltensweisen können helfen, mit den seelischen Herausforderungen um long COVID besser umzugehen:

- Versuchen Sie, eine Tagesroutine einzuhalten: Gehen Sie abends zu einer mehr oder weniger regelmässigen Zeit zu Bett und stehen Sie morgens auf. Unregelmässiger Schlaf wirkt sich negativ auf die Stimmung aus.
- Setzen Sie sich realistische Ziele für den Tag. Versuchen Sie diese zu erreichen, auch wenn Sie nicht immer Lust dazu haben. Aber: Überfordern Sie sich nicht, chronisches Ausreizen der eigenen Belastungsgrenzen kann ihre Fatigue verstärken.
- Bleiben Sie in Kontakt zu den Menschen, die Ihnen etwas bedeuten. Nehmen Sie sich jedoch auch Zeit für sich selbst, wenn Ihnen die Kraft für den sozialen Austausch einmal fehlt.
- Versuchen Sie Dinge, welche Ihnen früher Freude bereitet haben, im Rahmen der Möglichkeiten weiter zu pflegen.
- Essen Sie gesund und ausreichend, vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum.
- Sprechen Sie über Ihre Sorgen / Ängste mit ihrer Ärztin

- Wenn Sie wiederkehrende Sorgen haben, die sie verfolgen und die sie nicht lösen können, kann es hilfreich sein, eine "Sorgenzeit" zu definieren: Notieren Sie die Frage, wann Sie Ihnen in den Sinn kommt und vertragen Sie das "Grübeln" auf die "Sorgenzeit".
- Entspannen Sie sich! Einfacher gesagt als gemacht. Vielleicht haben Sie früher einmal eine Entspannungstechnik gelernt, die Sie jetzt "reaktivieren" können. Vielleicht hilft es Ihnen, sich einen Ort vorzustellen, wo Sie sich früher einmal gut und frei gefühlt haben. Stellen Sie sich die Empfindungen vor, welche Sie damals erlebt haben. So können Sie sich einen Rückzugsort gestalten, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Wann sollte ich spezialisierte Hilfe von einer Psychiaterin oder einem Psychologen suchen?

Wenn Sie oder Ihr Arzt den Eindruck haben, dass Ihre seelische Reaktion auf long COVID zu einem Teil des Problems wird, ist es auf jeden Fall angebracht, die Situation mit einem Spezialisten anzuschauen. Manchmal ist es aber auch für Ihre Ärztin und für Sie selber sehr schwierig zu beurteilen, was nun long COVID Symptome an sich und was eine verstärkte und ungünstige Reaktion darauf ist und eine Fachperson kann helfen, diese Unterscheidung klarer herauszuarbeiten. Schliesslich können psychologisch und psychiatrisch geschulte Fachleute ihnen auch Techniken und Strategien beibringen, besser mit Ihrer long COVID Erkrankung umzugehen.

Eine Mitbehandlung durch einen Psychologen oder eine Psychiaterin ist für uns als long COVID Behandlungsteam ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Im Rahmen unserer interdisziplinären Sprechstunde bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit einer Psychologin oder einer Psychiaterin ihre gegenwärtige psychosoziale Situation zu evaluieren und ggf. entsprechende weitere Schritte zu besprechen. Eine Zuweisung zu unserer psychosozialen Sprechstunde ist nicht ein Verkennen der körperlicher Realität der long COVID Erkrankung oder ein "Abschieben auf die Psycho-Schiene", sondern entspricht dem zeitgemässen und ganzheitlichen Therapieverständnis chronischer körperlicher Erkrankungen.