

Presseinformation

Zunahme depressiver Verstimmungen und Verschlechterung von Depressionen - Rechtzeitig eingreifen und sich selbst schützen!

Seit mittlerweile über einem Jahr verändert die Pandemie einschneidend unseren Alltag und unser Sozialleben. Wann mit einer Normalisierung zu rechnen ist, ist ungewiss. Zukunftssorgen, Existenzängste, Veränderungen im Berufsalltag, soziale Isolation und Angst vor der Ansteckung sind nur einige wenige Punkte, die die Menschen belasten, so Cynthia Milz, Apothekerin aus Kulmbach und Sprecherin des Institutsdirektoriums des Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer (WIPIG). Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen haben in allen Altersgruppen zugenommen. Negative Gefühle sind eine ganz natürliche und menschliche Reaktion und sollten aus diesen Gründen nicht unterdrückt werden. Milz betont, dass ein Schönreden der Situation nicht hilfreich ist, zudem entlastet es, die eigenen Ängste und Befürchtungen auszusprechen und mitteilen zu können. Wichtig ist aber auch, positive Dinge wahrzunehmen: Ob Aufmerksamkeit von Mitmenschen, ein leckeres Essen, ein bezaubernder Film, ein gutes Buch oder einfach, wenn das Wetter schön ist. Es gibt vieles, worüber man sich freuen kann. Wer alleine ist, keinen Gesprächspartner hat oder sich mit einer Person außerhalb des eigenen Lebensumfeldes austauschen möchte, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. Die Telefonseelsorge unter der Nummer 0800/111 0-111 bzw. -222 kann hier z. B. Abhilfe schaffen. Der Weg in die Normalität wird, so Milz, über eine entsprechende Schutzimpfung führen. Auch wenn die Impfstoffbeschaffung und Verteilung nicht ideal startete, so gibt doch die immense Geschwindigkeit bei der Impfstoffentwicklung als auch die hervorragende Wirkung und Wirksamkeit aller verfügbaren Impfstoffe Grund zur Hoffnung. Jetzt ist es besonders wichtig, so betont Milz, sich in Geduld zu üben und positiv in die Zukunft zu blicken. Das Impfstoffkontingent ist zwar aktuell noch begrenzt, dennoch rückt der persönliche Termin für eine Impfung je nach Altersgruppe doch mit jedem Tag deutlich näher.

Stellt man fest, dass sich die eigene Stimmungslage immer mehr verschlechtert und alles „grau“ und deprimierend erscheint, sollte man sich rechtzeitig Hilfe suchen. Mittlerweile sind auch viele Apotheken sensibilisiert und können hier an die entsprechenden Stellen verweisen. Abhilfe kann auch ein strukturierter Alltag schaffen - ein guter Zeitplan vom morgendlichen Aufstehen, über Arbeits- und Lernzeiten bis hin zu Beschäftigungen, die einem Freude bereiten und Entspannung bringen. Auch die körperliche Aktivität ist eine wichtige Säule für die psychische Gesundheit. Sporteinrichtungen und Fitnessstudios haben zwar weiterhin geschlossen, Bewegung ist aber essentiell für Körper und Geist. Ob man spazieren oder eine Runde Joggen geht oder sich an einem online-Sportkurs versucht, es ist wichtig, die Bewegungseinheiten regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Auch hier gibt es mittlerweile viele kostenlose Angebote so Milz. In Homeoffice oder Quarantäne können außerdem die Möglichkeiten der digitalen Medien genutzt werden, sei es im Rahmen von Online-Meetings, Chats oder Onlineforen. Auch regelmäßige Telefonverabredungen mit wichtigen Bezugspersonen und Freunden dienen der Pflege wichtiger sozialer Kontakte. Depressionen und Ängste sind auch bei Kindern und Jugendlichen angestiegen, hierzu gibt es auch den Flyer „Seelisch gesund mit Ihrem Kind durch die Corona-Krise“, der auf der WIPIG-Homepage allen Interessierten zur Verfügung steht.

Ihr Pressekontakt:

Xenia Steinbach
Telefon: 089 - 92 62 41
E-Mail: info(at)wipig.de

und

Marion Resch
Telefon: 089 - 92 62 87
E-Mail: presse(at)wipig.de