



Pressemitteilung

Unerwünschte Nebenwirkung: Die Pandemie fördert psychische Probleme

SCHÄRDING. Die Corona-Pandemie hat klar aufgezeigt, wie wichtig ein respektvoller und ressourcenschonender Umgang mit Spitalskapazitäten ist. Gleichzeitig soll bei gesundheitlichen Problemen medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden – und das möglichst frühzeitig und an der richtigen Anlaufstelle. Das Land OÖ und die oberösterreichischen Spitäler starten nun eine gemeinsame trägerübergreifende Informationsoffensive: Ziel ist es, die Bevölkerung über ernst zu nehmende Symptome aufzuklären und zu informieren, wann Krankenhausbesuche notwendig sind. Den Auftakt bildet das Thema psychische Erkrankungen.

Die Corona-Pandemie hat bei zahlreichen Menschen Angst, Unsicherheit und ein Gefühl der Hilflosigkeit verursacht. Viele sind in den letzten Monaten an den Rand ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit gekommen. Neben Kindern und Jugendlichen sind laut Studien besonders Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit von psychischen Belastungen betroffen. „Zu den häufigsten Symptomen zählen Schlafstörungen, ständiges Grübeln und verstärkte Antriebslosigkeit“, erklärt OÄ Michaela Heckmann, Standortleiterin der Tagesklinik für Psychische Gesundheit am Klinikum Schärding. Besteht eines dieser Alarmzeichen über einen längeren Zeitraum hinweg, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hinsehen und ansprechen!

Viele Menschen, die schon vor der Pandemie psychisch erkrankt waren, haben vermehrt Probleme, den Alltag zu bewältigen. Bei ihnen haben sich depressive Symptome verstärkt. Psychische Veränderungen und Verhaltensweisen können darauf hinweisen, dass eine Person über einen Suizid nachdenken könnte. Was können Angehörige, FreundInnen oder ArbeitskollegInnen tun, wenn sich ein Mensch zurückzieht, Kontakte reduziert, Interessen vernachlässigt oder verstärkt Alkohol beziehungsweise Drogen konsumiert?



„Sagen Sie offen, dass Sie sich Sorgen machen. Oft ist es für Betroffene hilfreich, wenn sie mit ihnen gemeinsam die Hausärztin/den Hausarzt, psychologische Beratungsstellen oder Akutambulanzen aufsuchen“, empfiehlt die engagierte Medizinerin und fügt hinzu: *„Angehörige können auch unterstützen, indem sie eine festgelegte Tagesstruktur einhalten oder regelmäßige gemeinschaftliche Aktivitäten wie Spazierengehen oder gemeinsame Mahlzeiten organisieren.“* Trotz Einschränkungen ist es wichtig, Dinge zu tun, die Freude bereiten, und die Zeit sinnvoll zu nutzen, etwa mit einem neuen Hobby. *„Wenn Sie Symptome einer psychischen Belastung feststellen, nutzen Sie die Beratungsangebote. Wenn ein Spitalsaufenthalt empfohlen wird, folgen Sie diesem Rat. Alle Kliniken haben umfangreiche und strenge Hygiene- und Schutzmaßnahmen ergriffen, sodass das Ansteckungsrisiko minimal gehalten wird“,* informiert die Oberärztin.

Ansprechpersonen bei seelischen Beschwerden

Die Hausärztin/der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle bei psychischen Beschwerden wie Schlafstörungen oder wenn bereits eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist. Zudem stehen bei gesundheitlichen Beschwerden die geschulten Fachkräfte der telefonischen Gesundheitsberatung 1450 rund um die Uhr zur Verfügung. Über die jeweils richtige Anlaufstelle im Gesundheitssystem informiert auch die Website www.wobinichrichtig.at. Bei finanziellen Sorgen können Gespräche mit der Schuldnerberatung oder mit der Bank die Situation erleichtern. Die Krisenhilfe OÖ ist rund um die Uhr unter der Telefonnummer 0732/2177 erreichbar.

Hilfe auch online und per Telefon

Viele psychosoziale Beratungsstellen bieten auch Online- und Telefonberatungen an. *„Wichtig ist es, Hilfe anzunehmen. Nicht immer ist dabei unbedingt persönlicher Kontakt notwendig“,* so OÄ Heckmann.

Schärading, am 8. Juli 2021



Bildtext: OÄ Michaela Heckmann, Standortleitung an der Tagesklinik für Psychische Gesundheit am Klinikum Schärding.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Rückfragen bitte an:

Mag. (FH) Nina Panholzer

Kommunikationsagentur Prizovsky & Partner GmbH

Mobil: 0664 88624196

E-Mail: n.panholzer@dcj-consulting.at