

Die psychischen Folgen der COVID-19-Pandemie in der Schweiz

- Sowohl die Bedrohung der physischen Gesundheit durch COVID-19 als auch die Massnahmen, die im Kampf gegen die Pandemie getroffen werden, sind Stressfaktoren für die Psyche.
- Verglichen mit der Zeit des Lockdowns im April 2020, stieg die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome während der zweiten Welle im November 2020 stark an.
- Am stärksten unter psychischen Problemen leiden junge Menschen, Personen, die infolge der Pandemie finanzielle Einbussen erlitten, und Menschen in der Westschweiz, wo die zweite Pandemiewelle am stärksten war.
- Auch das Gesundheitspersonal in den Intensivstationen ist einem erhöhten Risiko für psychische Probleme ausgesetzt.
- Wenn die epidemiologische Situation einschränkende Massnahmen erfordert, sollten geeignete Gegenmassnahmen erwogen werden, um möglichen psychischen Folgen vorzubeugen und ihnen entgegenzuwirken.

Mit den Ergebnissen der dritten Umfrage im Rahmen der Swiss Corona Stress Study, die vom 11. bis 19. November 2020 durchgeführt wurde und bei der 11'612 Personen aus der ganzen Schweiz befragt wurden, aktualisieren wir den Policy Brief zu den psychischen Folgen der Pandemie. Das Stressniveau ist im Vergleich zur ersten Erhebung während des Lockdowns im April 2020 deutlich gestiegen. Dieser Anstieg geht mit einer Zunahme depressiver Symptome einher. Zu den Faktoren, die mit psychischem Stress und depressiven Symptomen in Verbindung gebracht werden, zählen Belastungen durch COVID-19-bedingte Veränderungen in der Arbeit, in der Schule oder in der Ausbildung. Auch COVID-19-bedingte finanzielle Verluste und Zukunftsängste spielen eine wichtige Rolle. Diese Stressfaktoren haben im Vergleich zur Zeit des Lockdowns im April deutlich zugenommen. Ebenfalls schwer wiegt die Angst, dass jemand im engsten Umfeld ernsthaft an COVID-19 erkranken oder sterben könnte, sowie die Belastung durch soziale Einschränkungen und zunehmende Konflikte zu Hause. Während der Anteil der Befragten mit schwerer depressiver Symptomatik vor der Pandemie bei 3 % lag, betrug er während des Lockdowns im April 9 % und während der teilweisen Lockerung im Mai 12 %. Im November stieg er auf 18 % an. Das Risiko für schwere depressive Symptome war altersabhängig (die 14- bis 24-Jährigen wiesen das höchste Risiko auf) und erhöht bei Personen, die durch die Massnahmen finanzielle Einbussen erlitten. Ferner hatten Personen in den französischsprachigen Landesteilen, die während der zweiten Welle am stärksten von der Pandemie betroffen waren, ein höheres Risiko für schwere depressive Symptome als Personen aus der übrigen Schweiz. Darüber hinaus weisen Studien aus dem Ausland darauf hin, dass das Gesundheitspersonal auf den Intensivstationen einem erhöhten Risiko für psychische Probleme ausgesetzt ist.

Empfehlungen, um psychischen Problemen vorzubeugen und entgegenzuwirken:

1. Reduzierung der Fallzahlen und Verhinderung zukünftiger Pandemiewellen
2. Ausgleich von COVID-19-massnahmenbedingten finanziellen Verlusten
3. Einführung von Gegenmassnahmen zur Stressreduzierung an Schulen/Universitäten
4. Beibehaltung der Kostenübernahme für psychologische/psychiatrische Fernbehandlungen
5. Weitere Stärkung des öffentlichen Bewusstseins für psychische Gesundheitsprobleme und Behandlungsmöglichkeiten sowie Förderung evidenzbasierter Präventionsmassnahmen wie beispielsweise körperlicher Aktivität