

Psychische Gesundheit:

Angst während Corona verstärkt

PANIK. Einsamkeit, Jobverlust und Angst vor einer Infektion: Die Pandemie stellt viele Menschen vor Herausforderungen. Psychotherapeutin Ingrid Jagiello gibt Tipps, wie man die Krise übersteht.



Ängste verstärken sich während der Corona-Pandemie bei vielen – sie isolieren sich dann komplett. Hilfe suchen, wenn es schlimmer wird!

Von **Valentina Gartner**
 ✉ valentina.gartner@grazer.at

Angststörungen sind neben Depressionen die am weitesten verbreitete psychische Erkrankung in Europa. Bei einer generalisierten Angststörung sind die Betroffenen oft über Wochen oder Monate innerlich unruhig und angespannt und nicht in der Lage, den Alltag zu meistern. Gerade während der Corona-Pandemie läuft es mehreren kalt den Rücken hinunter. Die Angst, sich oder andere anstecken zu können, lässt viele komplett isolieren. Aber auch andere Phobien, die in jeder Altersklasse vorkommen, machen einem das Leben schwer. Sei es der Gang zur Toilette, enge Räume, ein Arztbesuch oder ein gewisses Tier – Ängste sind normal, können aber auch überhandnehmen und

die Menschen leiden lassen.

Erste Schritte, um sich besser zu fühlen, sind etwa Entspannungsübungen wie Yoga oder gezielte Atemübungen. Sport, um den Kopf freizubekommen, ausreichender Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, um Unterzuckerung zu vermeiden, sind auch essenziell. Auf Koffein, Nikotin, Zucker und psychoaktive Drogen sollte man verzichten.

„Seelische Gesundheit ist heute nichts Selbstverständliches mehr. Es kann jeden treffen, und wenn man Symptome an sich selbst bemerkt, sollte man einen Arzt aufsuchen“, mahnt **Ingrid Jagiello** vom Steirischen Landesverband für Psychotherapie (STLP). Auch anonyme Beratungsstellen können dabei helfen, Klarheit zu bekommen und über weitere Schritte zu informieren.

ANZEIGE

Hilfe bei Angststörungen