Deutlicher Anstieg an psychischen Symptomen

Eine Studie der Donau-Universität Krems untersuchte die psychische Gesundheit in Zeiten von COVID-19

(06.05.20): Die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Ausgangsbeschränkungen wirken sich deutlich auf die psychische Gesundheit aus: Die Häufigkeit depressiver Symptome hat sich in Österreich vervielfacht, auch Schlafstörungen und Angstsymptome sind signifikant angestiegen. Besonders betroffen sind Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit.

Die COVID-19-Pandemie sowie die Maßnahmen zur Eindämmung haben nicht nur unser Leben stark verändert, sondern zeigen auch deutliche Auswirkungen auf unsere Psyche. Wie eine aktuelle Studie der Donau-Universität Krems mit einer für Österreich repräsentativen Stichprobe von 1.009 Menschen zeigt, sind in Österreich depressive Symptome von etwa vier Prozent auf über 20 Prozent angestiegen. Eine ähnlich starke Zunahme zeigt sich bei Angstsymptome, die sich von fünf Prozent auf 19 Prozent erhöhten. Zudem leiden aktuell rund 16 Prozent unter einer Schlafstörung.

„Diese Ergebnisse sind alarmierend“, erklärt Studienautor Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit: „Besonders belastend ist die aktuelle Situation für Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit, während Menschen über 65 Jahre deutlich weniger belastet sind.“ Diese Ergebnisse sind Teil einer größeren Studie, die die Auswirkungen der COVID-19-Ausgangsbeschränkungen nach vier Wochen auf die psychische Gesundheit in Österreich und Großbritannien untersucht hat.

Gerade junge Erwachsene leiden unter der Situation besonders. In allen untersuchten Skalen zur psychischen Gesundheit schneidet diese Altersgruppe am schlechtesten ab, während ältere Menschen in der aktuellen Situation weniger belastet sind.

**Jeder Vierte in Großbritannien leidet unter einer schweren depressiven Symptomatik**

In Großbritannien, welches mit über 28.000 Todesfällen aufgrund COVID-19 als eines der schwersten betroffenen Länder innerhalb Europas gilt, ist auch in Bezug auf die psychische Belastung deutlich schwerer betroffen. Insgesamt leiden 40 Prozent in Großbritannien unter einer depressiven Symptomatik, betrachtet man nur die Fälle mit schwerer Ausprägung, wird die Diskrepanz noch größere: Während in Österreich acht Prozent unter einer schweren depressiven Symptomatik leiden, sind es in Großbritannien sogar 25 Prozent. Dieser Unterschied zwischen Großbritannien zeigt sich auch in allen weiteren Skalen, wie Lebensqualität, Wohlbefinden, Angstsymptome oder Schlafstörungen. Damit ist Großbritannien etwa dreimal schwerer betroffen, als Österreich.

**Regelmäßiger Sport hilft**

Zahlreiche Studien bestätigten schon vor COVID-19 einen positiven Einfluss von Bewegung und Sport auf die psychische Gesundheit. Diese Annahme bestätigt sich auch während der Ausgangsbeschränkungen: Befragte, die häufig Sport betreiben, haben rund 20 Prozent bessere Werte im Fragebogen der WHO zur Lebensqualität als Personen, die keinen Sport betreiben. Auch der Wohnort scheint auf die psychische Gesundheit einen Einfluss zu haben. Im Bundesländervergleich schneidet Kärnten in Bezug auf alle erhobenen Skalen zur psychischen Gesundheit am besten ab.

**Rasche psychische Hilfe notwendig**

„Es ist nun wichtig, dass rasch psychische Hilfsangebote gesetzt werden“, fordert Prof. Pieh. „Gerade in Hinblick auf die besonders belasteten Personengruppen bedarf es weitere, kurzfristig verfügbare und speziell auf die aktuelle Situation angepasste Maßnahmen, wie Kriseninterventionen, Kurzzeittherapien oder Psychotherapie per Telefon oder Internet.“ Wie sich die Situation entwickelt, ist derzeit nicht abschätzbar. In zwei Monaten erfolgt daher eine nochmalige Untersuchung. Dann wird sich zeigen, ob der Effekt trotz Lockerung der Ausgangsbeschränkungen anhält oder sich wieder normalisiert.

**Weitere Informationen:** <https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3592372>

**Rückfragen**

Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh  
Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit  
Donau-Universität Krems

Tel. +43 (0)650/2000425

[christoph.pieh@donau-uni.ac.at](mailto:christoph.pieh@donau-uni.ac.at)

[www.donau-uni.ac.at/](http://www.donau-uni.ac.at/presse)psymed