



Raus aus der Isolation: Gespräche über Sorgen und Ängste können Linderung und Hoffnung schaffen. Bild: istockphoto

Wenn die Corona-Krise schlaflos macht

Die Psychiater Benedikt Habermeyer und Frank Marohn der PDAG erklären, wie man mit Ängsten umgehen lernt und wann man Hilfe suchen soll.

Die aktuelle Situation rund um das Thema Coronavirus ist für uns alle eine grosse Herausforderung. In einem Land wie der Schweiz, in dem wir eine hohe soziale Sicherheit und ein exzellentes Gesundheitssystem haben, sind wir unter normalen Umständen nicht mit solchen Bedrohungen konfrontiert. Die ausserordentlichen Massnahmen des Bundes und die umfangreiche Berichterstattung in den Medien wühlt uns daher alle auf.

«Das Gefühl der Angst, das durch diese Situation entstehen kann, ist dabei zunächst nur ein sinnvolles und lebenswichtiges Zeichen, das uns hilft, Bedrohungssituationen überhaupt als solche wahrzunehmen», erklärt Benedikt Habermeyer, Chefarzt und Leiter des Zentrums für Psychiatrie und Psychotherapie ambulant (ZPPA) der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG). Im Normalfall gewöhne der Mensch sich aber selbst an solche Anforderungen, und die Anspannung falle langsam wieder ab.

Kontrollverlust verunsichert

Das Wissen, dass man selbst dazu beitragen kann, sich zu schützen, und das starke Gefühl der Solidarität untereinander könnten diesen Prozess unterstützen, fährt Habermeyer fort. «Manchmal kann sich dieses Gefühl aber auch verselbstständigen und so zu einer grossen Belastung werden, zumal zu den Sorgen um die Gesundheit inzwischen auch noch Ängste um die wirtschaftliche Existenz hinzukommen.»



Chefarzt Benedikt Habermeyer

Angst gehe oft mit dem Gefühl einher, die Kontrolle zu verlieren, weiss Habermeyers Kollege Frank Marohn, Leitender Oberarzt und Standortleiter Freiamt des ZPPA. «Auch Schlafstörungen sind in solchen Situationen nicht selten», sagt er. «Manchmal nimmt das Ausmass der Belastung so stark zu, dass wir dann auch tatsächlich von einer psychischen Störung sprechen.» In diesen Fällen sei es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen.

Auf Lösungen fokussieren

«Auch in Zeiten, in denen dazu geraten wird, zu Hause zu bleiben, dürfen Sie selbstverständlich Ihren Arzt aufsuchen, ob wegen körperlicher oder psychischer Symptome», betont Marohn. «In der aktuellen Situation könnte es aber sinnvoll sein, zunächst Ihren Hausarzt telefonisch zu konsultieren, da er Sie gut kennt und einschätzen kann, ob es allenfalls eine psychiatrische Abklärung bzw. Unterstützung bräuchte.» Natürlich können sich Betroffene aber auch direkt bei den PDAG melden.



Leitender Oberarzt Frank Marohn

In einem ersten Schritt sollten die überhandnehmenden Befürchtungen gemeinsam genau besprochen werden, um zu verstehen, warum es den Betroffenen schlecht geht. «Auch in Zeiten von Corona dürfen Sie darauf vertrauen, dass nicht alle negativen Szenarien eintreten werden und dass es nicht nur Schwierigkeiten, sondern auch Lösungen gibt», betont Habermeyer. Schon allein das Gespräch über die Sorgen, Ängste, Hoffnungen und Chancen könne in der Krise wirksam zur Verbesserung beitragen. Zudem könnten schlafverbessernde Mittel wie Baldrian- und Hopfenpräparate oder Lavendelöl beigezogen werden. «Reicht das nicht aus, können auch Psychopharmaka genutzt werden, die einerseits die Ängstlichkeit reduzieren und andererseits den Schlaf so weit verbessern, dass wieder etwas Entspannung einkehren kann.»

Weitere Informationen und bei Bedarf Unterstützung erhalten Sie bei den PDAG: Tel. 056 481 60 00, zentraleanmeldung@pdag.ch, www.pdag.ch.

Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Stefan Trachsler, Leitender Arzt Ophthalmologie, Kantonsspital Aarau (KSA)



gesund
heit
aargau

Kann man grauen Star statt mittels OP auch medikamentös behandeln?



Eine OP ist das Mittel der Wahl bei grauem Star.

Bild: istockphoto

Ich bin 88 und habe seit gut einem Jahr die Prognose grauer Star. Die auf Ende vergangenes Jahr geplante OP habe ich abge sagt. Können Sie mir Tropfen oder ein anderes Medikament nennen, das mir helfen könnte? Herr R. B. aus S.

Im Auge befindet sich eine klare Linse, die das Licht auf den Augenhintergrund, die sogenannte Netzhaut, fokussiert. Mit zunehmendem Alter trübt diese Linse ein. Mit der Zeit wird die Trübung sogar ohne Hilfsmittel als gräuliche Pupille sichtbar. Deshalb wird diese, dem normalen Alterungsprozess entsprechende Veränderung «grauer Star» genannt. Die Linse kann dann chirurgisch entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt werden.

Antioxidative Substanzen wie zum Beispiel N-Acetyl-Carnosin (NAC) oder antioxidative Vitamine

(Vitamine A, C und E) wurden bezüglich ihrer Wirkung auf den grauen Star untersucht. Sauerstoff ist für uns nämlich nicht nur überlebensnotwendig, sondern führt auch zu «oxidativem Stress», welcher mitverantwortlich für unseren Alterungsprozess sein soll. Studien, welche eine Wirksamkeit von NAC-Augentropfen bei Katarakt nachgewiesen haben wollen, lassen aber viele Fragen zur Methodik und unabhängigen Reproduzierbarkeit offen. Es gibt also keine überzeugenden Daten, die belegen, dass NAC-Augentropfen den grauen Star positiv beeinflussen.

Ob antioxidative Vitamine altersbedingte Augenleiden lindern, wurde in der «Age Related Eye Disease»-Studie untersucht. Es konnte dabei kein positiver Effekt auf die Linsentrübung beobachtet werden.

Um eine Operation werden Sie deshalb leider mit grösster Wahrscheinlichkeit nicht herumkommen.

Gesundheit Ratgeber

Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit
Neumattstr. 1; 5001 Aarau
Mail: gesundheitaargau@chmedia.ch
www.gesundheitaargau.ch



Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital Aarau
Kantonsspital Baden
KSB

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SGO

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau