



Die Psyche stärken in Zeiten von Corona

Hochweitzschen, 15. April 2020

Depression und Existenzangst: Der Chefarzt Francisco Pedrosa Gil vom Fachkrankenhaus Bethanien Hochweitzschen gibt Hilfestellungen für psychisch hochbelastete Menschen.

Hochweitzschen, im April 2020 – Die Corona-Krise sorgt derzeit für eine große Verunsicherung bis hin zu Existenzängsten. Gerade für Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, stellt die aktuelle Situation eine besondere Herausforderung dar, schließlich nehmen sie Furcht und Angst ohnehin extrem wahr. Aber auch Menschen ohne psychische Vorerkrankung geraten häufig an ihre Belastungsgrenzen. Das Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie Bethanien Hochweitzschen leistet die stationäre und teilstationäre psychiatrische Vollversorgung für ein Einzugsgebiet mit ca. 230.000 Einwohnern. Dr. Francisco Pedrosa Gil ist hier ärztlicher Direktor und Chefarzt. Er hat Empfehlungen zusammengestellt, um Menschen bei der Bewältigung der aktuellen Situation zu helfen. Außerdem hat die Klinik eine telefonische Hotline eingerichtet.

Die Krise als Chance

„Für mich ist es an erster Stelle von großer Bedeutung, angstbesetzte Themen wie Krankheit und Tod, ausgelöst jetzt auch durch die aktuelle Krise, offen anzusprechen“, erklärt Dr. Francisco Pedrosa Gil. Für ihn liegt darin auch die Chance, sich bewusst mit diesen häufig tabuisierten Themen auseinanderzusetzen. „Das Wort „Krisis“ stammt aus dem altgriechischen und kann sinngemäß auch ‚Meinung‘, ‚Beurteilung‘, ‚Entscheidung‘ bedeuten, es kann also durchaus auch einen positiven Aspekt darstellen“, fährt der Chefarzt fort. Für ihn ist es zudem entscheidend zwischen rational bedingten Gründen, wie finanziellen Rücklagen für den Krankheitsfall, und irrationalen Ängsten zu unterscheiden.



Letztere können in unbewussten, nicht kontrollierbaren Panikzuständen enden. „Rationales bzw. vernünftiges Denken sollte nicht durch Angst oder irrationale Affekte überlagert werden. So hilft es Ängste zu lindern, wenn beispielsweise auch Vorsorgemöglichkeiten offen geklärt werden. Das sind erste Schritte, um mit einer Gefahr umzugehen, die schwierig einzuschätzen ist.“

Tipps für den Tagesablauf

Der Experte hat zudem Tipps zusammengestellt, um den Alltag zu bewältigen. Dazu gehört ein an den Bio-Rhythmus angepasster Tagesablauf mit festen Zeiten für Aktivitäten und Entspannung. Er sorgt für eine klare Struktur. „Aus vielen Untersuchungen wissen wir, wie wichtig Bewegung auch für die psychische Gesundheit ist“, erklärt der Experte. Daher sollten Sport und Bewegung fester Bestandteil des Tagesprogramms sein. Auch das Einhalten eines festen Schlaf-Wach-Rhythmus zählt zur Prävention, denn längere Schlafstörungen können zu psychischen Störungen wie Depressionen führen. Ein soziales Netzwerk aus Familie und Freunden ist hilfreich für die psychische Gesundheit und Balance. Dank Telefon, Videochats und Onlineforen können Kontakte sogar in der Quarantäne gepflegt werden.

Angstmildernde Hilfe

In der Fachklinik Bethanien Hochweitzschen werden die Patienten weiterhin stationär versorgt. Auch wenn hier derzeit noch kein durch Corona-Ängste ausgelöster Zuwachs an Patienten zu verzeichnen ist, ist man auf eine Zunahme der Anfragen eingestellt. Außerdem wurde eine telefonische Hotline eingerichtet. Ratsuchende können sich hier kostenlos in allen Problembereichen von psychologischen Mitarbeitern beraten lassen und sich dabei auf Anonymität und ärztliche Schweigepflicht verlassen.

Die Hotline ist unter der Nummer 0 34 31 – 65 61 23 täglich (außer am Wochenende und feiertags) von 10 bis 12 Uhr erreichbar. Es steht jeweils ein Psychologe oder eine Psychologin der Klinik als Ansprechpartner zur Verfügung.



Über die Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen der AGAPLESION gAG in Mitteldeutschland

Das Fachkrankenhaus Bethanien Hochweitzschen ist seit 2020 Teil der AGAPLESION gAG. Auch weitere Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen aus Mitteldeutschland wie Hospize, Altenpflegeheime und medizinische Versorgungszentren gehören seit Anfang des Jahres zu diesem Verbund, beispielsweise das Ev. Diakonissenkrankenhaus Leipzig, das Diakonissenkrankenhaus Dessau sowie die Zeisigwaldkliniken Bethanien Chemnitz und das Krankenhaus Bethanien Plauen.

Pressekontakt

Fachkrankenhaus Bethanien Hochweitzschen
OT Hochweitzschen, 04720 Großweitzschen

Michael Veihelmann, Theologischer Geschäftsführer
T (0371) 43 01 – 003, F (0371) 43 01 – 034
michael.veihelmann@ediacon.de

PRESSEMITTEILUNG