

«Wie überwinde ich meine Corona-Depression?»

Beratungstelefon: Fachleute beantworteten Fragen zu psychischen Krankheiten

Pandemie und Krieg – für Depressive sind es schwierige Zeiten. Das zeigte das Beratungstelefon des Gesundheitstipp. Die wichtigsten Fragen aus der Leserschaft und die Antworten der Fachleute auf einen Blick.

Krieg: Wie vertreibe ich meine Erinnerungen?

«Ich bin während des Zweiten Weltkriegs geboren. Der Krieg in der Ukraine beschäftigt mich stark. Die Bilder von zerstörten Häusern und Bomben erinnern mich an die schlimme Zeit meiner Kindheit. Was kann ich tun?»

rapieformen. Wenn Sie ein Mensch sind, der Probleme gern mit dem Verstand löst, dann eignet sich eine kognitive Verhaltenstherapie gut. Dabei arbeitet man an konkreten Problemen aus dem Alltag und sucht dafür mögliche Lösungen. Unter der Internetadresse Psychologie.ch können Sie gezielt nach einem passenden Therapeuten in Ihrer Nähe suchen. (Mfr)

Es ist normal, dass die Bilder vom Krieg traumatische Erlebnisse aus der Kindheit wachrufen. Versuchen Sie, diesen schlimmen Erinnerungen schöne Momente aus Ihrem Leben gegenüberzustellen – zum Beispiel eine Reise oder Erlebnisse mit Ihrem Enkelkind. Lassen Sie diese wie einen Film vor dem inneren Auge ablaufen. Oder schreiben Sie diese schönen Erinnerungen für Ihr Enkelkind auf. (Mfr)

Corona: Wie komme ich aus der Depression?

«Zu Beginn der Coronazeit fiel ich in eine Depression. Ich musste Medikamente nehmen und ging zur Therapie. Nach dem Impfen fühlte ich mich wieder viel besser. Doch im Januar kam die Depression zurück. Was soll ich tun?»

Gehen Sie wieder in eine Psychotherapie. Es gibt verschiedene The-

Trauer: Wie kann ich der Schwester helfen?

«Ich mache mir Sorgen um meine Schwester. Sie hatte immer wieder psychische Probleme. Vor einem Monat ist ihr Sohn gestorben. Jetzt zieht sie sich völlig zurück und spricht nicht darüber. Wie kann ich ihr helfen?»

Lassen Sie die Beziehung zu Ihrer Schwester nicht abreißen, auch wenn sie im Moment nicht über den Tod sprechen will oder kann. Laden Sie sie dazu ein, etwas gemeinsam zu unternehmen, was Ihnen beiden früher Freude machte: ein gemeinsamer Ausflug, zusammen kochen oder einen Kuchen backen. Sie müssen nicht unbedingt über den Tod des Sohns sprechen. Erzählen Sie ihr Ihre schönsten Erlebnisse mit dem Sohn, oder reden Sie über etwas ganz anderes. Jeder geht anders mit Trauer um. Auch



Erst Corona, dann der Ukrainekrieg: Schlechte Nachrichten können Depre

Verdrängen kann eine hilfreiche Strategie sein, um den Schmerz besser zu ertragen. (Mfr)

Ansteckungsangst: Was kann ich dagegen tun?

«Wegen Corona ist mein Alltag schwierig geworden, und ich weine oft. Ich treffe mich kaum mehr mit Freunden oder den Enkeln – denn ich habe grosse Angst, mich oder meinen 90-jährigen Vater anzustecken. Was kann ich dagegen tun?»

Den ersten Schritt haben Sie bereits gemacht: Sie sind sich Ihrer Ängste bewusst. Jetzt geht es darum, dass Sie sich von diesen Gefühlen nicht

überwältigen lassen. Hilfreich ist es, mit Freunden oder Bekannten über die Ängste zu reden. Überlegen Sie sich zudem, in welchen Situationen Sie in Ihrem Leben Angst bereits erfolgreich bekämpft haben. So werden Sie sich Ihrer Fähigkeiten bewusst, mit schwierigen Situationen umzugehen. Eine Psychotherapie kann Sie dabei unterstützen. (als)

Lustlosigkeit: Habe ich eine Depression?

«Seit Dezember vernachlässige ich, 82, immer häufiger meine Körperpflege. Ich dusche nicht mehr regelmässig und putze die Zähne nicht. Treffen mit Kolleginnen sage ich häufig ab

ovid-Angst?»



GETTY (3)

sionen verschlimmern

und sitze nur noch vor dem Fernseher. Ist das eine Depression, auch wenn ich keine Suizidgedanken habe?»

Ja, das ist gut möglich. Eine Depression hat nicht immer Suizidgedanken zur Folge. Typisch ist, dass sich Betroffene antriebs- und lustlos fühlen und sich immer mehr zurückziehen. Das verschlimmert das Problem. Versuchen Sie, einfache Aktivitäten im Alltag aufrechtzuerhalten: Gehen Sie täglich nach draussen, zum Beispiel um einzukaufen. Rufen Sie jemanden an, oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang. Hilfe für ältere Menschen gibt es auch bei der Beratungsstel-

le der Pro Senectute unter der Telefonnummer 058 591 15 15 oder der Dargebotenen Hand unter der Telefonnummer 143. (sp)

Zahlungsunfähig: Hat mein Sohn Hilfe zugut?

«Unser Sohn, 45, musste mehrmals wegen Depressionen und Panikattacken in die Klinik. Heute arbeitet er Teilzeit. Wir bezahlen immer wieder Rechnungen für ihn. Das belastet uns. Müssen wir das weiter tun?»

Nein. Sie sind nicht verpflichtet, die Rechnungen für Ihren erwachsenen Sohn zu bezahlen. Suchen Sie das Gespräch mit ihm. Erklären Sie ihm, dass Sie sich Sorgen um ihn machen. Sagen Sie ihm auch, dass Sie nicht mehr bereit sind, ihm immer wieder Geld zu geben. Wenn der Sohn wegen der psychischen Krankheit nur teilweise arbeitsfähig ist, sollte er sich bei der Invalidenversicherung anmelden. (Mfr)

Aufgezeichnet: Sonja Marti

Die Experten

Michael Freudiger (Mfr), Psychotherapeut und Notfallpsychologe, Winterthur ZH
Anne-Lise Schneider (als), Notfallpsychologin, Zürich
Sabina Pedroli (sp), Psychotherapeutin und Notfallpsychologin, Zürich



Bei Nasenbluten: Kopf leicht nach vorn, Nasenflügel zusammendrücken

Nasenbluten: Das hilft am besten

Nasenbluten ist sehr häufig. Mit einfachen Mitteln ist die Blutung aber rasch gestoppt.

Lea Frei aus Zollikon ZH (Name geändert) fühlt sich fit und munter. Eines Abends vor dem Fernseher spürte die 80-Jährige aber, dass etwas nicht stimmte. «Meine Nase fühlte sich seltsam warm an.» Es blutete stark aus dem rechten Nasenloch. Mit einem Taschentuch versuchte sie, die Blutung zu stoppen.

Nasenbluten ist einer der häufigsten Notfälle in Hals-Nasen-Ohren-Praxen. Das schreibt das Universitätsspital Zürich auf seiner Website. Besonders wenn es kalt ist, tritt das Problem oft auf: Die trockene Luft reizt die sensible Schleimhaut. Wenn man sich dann zu fest schnäuzt, verletzt man die feinen Blutgefässe.

Viele Menschen legen bei Nasenbluten reflexartig den Kopf in den Nacken oder legen sich auf den Rücken. Doch das ist keine gute Idee: Das Blut rinnt dann über die Speiseröhre in den Magen oder gar in die Atemwege.

Michael B. Soyka, leitender Arzt der Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals- und Gesichtschirurgie am Universitätsspital Zürich, sagt:

«Patienten sollten aufrecht sitzen, sich leicht nach vorn neigen und die Nasenflügel einige Minuten zusammendrücken.»

Taucht man zudem einen Waschlappen in kaltes Wasser und kühlt damit den Nacken, ziehen sich die Blutgefässe in der Nase zusammen, und die Blutung hört auf. Das Gleiche bewirken in ein Küchentuch gewickelte Eiswürfel oder ein Kühlkissen.

Toilettenpapier statt Watte verwenden

Der Arzt Andreas Schapowal aus Landquart GR rät davon ab, Watte in die blutende Nase zu stopfen. Denn beim Entfernen kann die Wunde wieder aufreissen. Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser empfiehlt ein Stück Toilettenpapier. «Das klebt am wenigsten.»

In der Regel hört die Blutung nach einigen Minuten auf. Stoppt sie nach 30 Minuten nicht, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Tatjana Jaun

Gratis-Merkblatt: «Nasenbluten»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Nasenbluten», Postfach, 8024 Zürich