

Tipps

...zur Prävention von Long Covid

Die beste Prävention vor Long Covid ist die Vermeidung einer Infektion mit Sars-Cov-2. Darüber hinaus sind regelmäßige Bewegung in der Natur, ausgewogene und gesunde Ernährung, die Pflege von wohltuenden Beziehungen sowie die Vermeidung von Dauerstress empfehlenswert. Vermutlich schützen auch die Booster-Impfungen im Falle einer Infektion vor einer schweren Beeinträchtigung durch Long Covid.

...für den Umgang mit Long Covid-Symptomen

- Gehen Sie liebevoll und wertschätzend mit sich um. Behandeln Sie sich so, wie Sie Ihre/n beste/n FreundIn behandeln würden.
- Die Genesung von Long Covid erfordert Zeit und Geduld. Versuchen Sie, so oft wie nötig, Ruhepausen einzulegen.
- Sorgen Sie für eine gute Balance zwischen Anforderungen, Belastungen sowie sportlichen Aktivitäten und Ruhezeiten.
- Versuchen Sie, mit Ihren eigenen Grenzen achtsamer umzugehen. Nehmen Sie wahr, was Sie sich im Moment - kognitiv, emotional, psychisch und körperlich - zumuten können. Stoppen Sie Ihre Aktivitäten rechtzeitig, ehe Sie sich völlig erschöpft fühlen.

Wann wende ich mich am besten an eine/n Klinische/n PsychologIn?

Wenn Sie vier Wochen nach einer Covid-19-Erkrankung nach wie vor sehr erschöpft sind bzw. die Symptome Ihren Alltag negativ beeinflussen, oder Sie das Gefühl haben, „den Boden unter den Füßen verloren zu haben“, ist es sinnvoll, sich an eine/n Klinische/n PsychologIn zu wenden.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Long Covid?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen einen/eine Klinische/n PsychologIn in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Was ist Long Covid eigentlich?

Im Anschluss an eine akute Covid-19-Erkrankung können die Beschwerden anhalten. Manchmal treten Symptome auch erst ein paar Wochen nach einer Covid-19-Infektion auf. Beschwerden, die länger als vier Wochen nach einer Infektion auftreten oder bestehen bleiben, werden als **Long Covid** bezeichnet. Solche, die länger als zwölf Wochen nach Infektion auftreten oder anhalten als **Post-Covid**. Im täglichen Sprachgebrauch hat sich für beides eher der Begriff Long Covid durchgesetzt.

Long Covid betrifft **ca. 10 bis 15 Prozent** der Menschen, die an Covid-19 erkrankt waren. Unabhängig vom Covid-19-Krankheitsverlauf kann Long Covid jede/n treffen: Auch bei einem symptomfreien oder leichten Krankheitsverlauf können in der Folge Long Covid-Symptome auftreten. Umgekehrt zieht ein schwerer Covid-19-Krankheitsverlauf nicht zwingend Long Covid nach sich.

Was sind die Folgen?

Covid-19 kann zu Folgeschäden im gesamten Körper führen, Schädigungen von Nervensystem und Gehirn sowie Auswirkungen auf die Psyche sind bekannt. Auch intensivmedizinische Behandlungen kann Long Covid verursachen.

Risikofaktoren

- Frauen sind eher betroffen als Männer.
- Die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen sowie Jugendliche.
- AsthmatikerInnen, an Bluthochdruck Erkrankte, DiabetikerInnen und Übergewichtige sind häufiger von Long Covid betroffen.

Symptome von Long Covid

Mehr als fünfzig unterschiedliche Symptome, welche zu diversen Leistungseinschränkungen im Alltagsleben führen, sind momentan bekannt. Die Beschwerden verlaufen meist wellenförmig und nehmen bei manchen Menschen bereits nach geringer Anstrengung zu.

Häufige Beschwerden

Das meistgenannte Symptom ist eine starke **Erschöpfung (Fatigue)**. Nach geistiger oder körperlicher Anstrengung treten deshalb rasch ausgeprägte Ermüdungserscheinungen auf. Zusätzlich können sich auch Atemnot, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen sowie Riech- und Geschmacksstörungen einstellen, wenn man sich physisch betätigt. Weiters berichten Betroffene von Denk- und Konzentrationsstörungen, von Merkschwierigkeiten und von Problemen bei der Erfassung von komplexeren Zusammenhängen. Die resultierende eingeschränkte Belastbarkeit (kognitiv, emotional, psychisch und körperlich) wird von den Betroffenen als äußerst beeinträchtigend erlebt.

Häufige Beschwerden

- Erschöpfung
- Atemnot
- Kopfschmerzen
- Husten
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmung
- Ängste
- Denkstörungen
- Haarausfall
- Stresssymptome

Gelegentliche Beschwerden

- Lähmungserscheinungen
- Kribbeln
- Schwindelgefühl
- Übelkeit
- Durchfall
- Herzrasen
- Herzstolpern

Wie können Klinische PsychologInnen helfen?

Klinische PsychologInnen unterstützen Sie im Umgang mit Ihren Symptomen. Im Folgenden finden Sie einige Anhaltspunkte, wie Klinische PsychologInnen dabei helfen, Symptome und Beschwerden zu lindern:

- L**eidensdruck reduzieren
- O**K: Ich bin okay so wie ich bin – Selbstwertstärkung
- N**euer, achtsamerer Umgang mit sich selbst
- G**edächtnistraining, Konzentrationsförderung
- C**opingstrategien – besserer Umgang mit Belastungen
- O**nmachtsgefühle reduzieren und ins Handeln kommen
- V**erbesserung der Lebensqualität und Ressourcenstärkung
- I**maginationsübungen/Klinische Hypnose gegen Schmerzen, zur Motivationsförderung
- D**epressionsbehandlung
- A**ngstreduktion
- D**iagnostik: Stress, Depression, Angst, Gedächtnis
- E**inschlaf-/Durchschlafstörungen behandeln
- !**

Welche Leistungen erbringen Klinische PsychologInnen?

- Klinisch-psychologische Diagnostik
- Klinisch-psychologische Befunde
- Klinisch-psychologische Gutachten
- Klinisch-psychologische Beratung
- Psychologische Therapie

Was können GesundheitspsychologInnen beitragen?

GesundheitspsychologInnen unterstützen bei der Krankheitsprävention, z. B. durch die Stärkung der Motivation für einen gesundheitsfördernden Lebensstil.