



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

*How to overcome COVID-19 isolation - from an EDA Italia project
(www.edaitalia.org)*

Wie man die ISOLIERUNG von COVID-19 überwinden kann - aus einem EDA Italia-Projekt

Translation into German by Gottfried Treviranus (Bern, CH)

Machen wir aus der Not eine Tugend!

Die Sozialen Beziehungen in Zeiten von COVID-19.

@@@@@@@@ Ein ähnlich lesenswertes, Interview mit Prof. Erich Seifritz (clic) Sonntagszeitung 22.03.2020.

Die für Menschen sehr wichtigen Gelegenheiten, soziale Beziehungen einzugehen, sind in Zeiten der Covid-19-Epidemie leider nun notwendigerweise eingeschränkt.

#Istayhome (*Ich bin zu Hause*) heisst das Dekret der Regierung, das sich um die Gesundheit kümmert. Jede auferlegte Regel führt auf Anhieb zu einer ersten ablehnenden oder befürwortenden Reaktion. Es gibt jene, die leicht Verständnis dafür aufbringen, wie wichtig es ist, die zur Befolgung der auferlegten Regeln nötigen Opfer zu bringen, und jene, die es schwierig finden, Einschränkungen zu akzeptieren. Wir leben gegenwärtig aus Gründen einer gesunden Angst vor Ansteckung in sozialer Isolation.

Eine kürzlich erschienene wissenschaftliche Veröffentlichung unterstreicht, wie wichtig soziale Beziehungen für die menschliche Gesundheit und Langlebigkeit sind. (*Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection*). Holt-Lunstad J, ([hier gelangt man zum Artikel](#)). Eine weitere Erkenntnis bleibt, dass eine anhaltende soziale Isolation zu anhaltenden Veränderungen des menschlichen und tierischen Verhaltens führen kann. (*The Neuropeptide*

Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress, Moriel Zelikowsky, Cell.com vol 173 n°5 il 17/5/2018 ([hier gelangt man zum Artikel](#)) .

Vereinzelung verstärkt Depression und Besorgnis?

Wer sich in der auferlegten Quarantäne im Spital oder im Zuhause befindet, entwickelt oft weitere psychosoziale Schwierigkeiten. In dem raschen Wissens-Überblick den Forscher am Londoner King's College verfasst haben (" *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*" (The Lancet, 14.3.2020 ([hier gelangt man zum Artikel](#))), heben diese die langanhaltende Natur der psychologischen Folgen der Quarantäne hervor und bieten vor allem Hinweise zu deren zeitlichen Begrenzung und dabei nützlicher Ratschläge. Die Forscher fassen zusammen: «Die Studien haben eine breite Palette von psychologischen Auswirkungen der Quarantäne offenbart, **worunter auch Erscheinungen zählen die von der Post-Traumatischen Belastungs-Stress-Störung und Depression her bekannt sind, namentlich Wutgefühle, Angst und Substanzmissbrauch.**»

Darüber hinaus brauchen diejenigen, die gezwungen sind, in einem aggressiven und gewalttätigen Familienklima zu leben, offensichtlich weitere, und häufig Sofort-Hilfe ("Covid-19. Gewalt gegen Frauen Italia: Actionaid, Stärkung 1522 und Online-Tools zur sofortigen Unterstützung" ([hier gelangt man zum italienischen Artikel](#))). Glücklicherweise wird die Notwendigkeit der sozialen Isolation von den vorbeugenden Gesundheitsbedürfnissen abgestuft umgesetzt und ist nur vorübergehend.

(Anm. Übersetzers: die Quarantäne-Erfahrung könnte durchaus auch eine Diskussion zu Sinn und Natur von Haftstrafen beflügeln).

Die Information ...

Informiert zu bleiben, ist jetzt eine unabdingbare Notwendigkeit, auch weil sie das Gefühl der Teilnahme vermittelt. Der Überschuss an Nachrichten über die Epidemie führt jedoch zu einer normalen Sättigung des Interesses und einer Verteidigung gegen die Zunahme von Angst und falschen Nachrichten.

Wie die Weltgesundheitsorganisation rät, **wählen wir sichere Informationsquellen**, wie die des Katastrophenschutzes und der Regierung und beschränken die Abfragen auf ein oder zwei Male am Tag (WHO-Veröffentlichung vom 03.06.2020) "Vermeiden Sie das Ansehen, Lesen oder Hören von Nachrichten, die Sie ängstlich machen oder bei denen sie sich überwältigt fühlen. Suchen Sie nach Informationen, um in erster Linie praktische Schritte zu unternehmen, um Ihre Pläne vorzubereiten und sich und Ihre Lieben zu schützen. Sammeln Sie in regelmässigen Abständen Informationen von der [WHO-Website](#) und den Plattformen der lokalen Gesundheitsbehörden, um Ihnen zu helfen, Fakten von Gerüchten zu unterscheiden."

Was tun während der Quarantäne?

Eine der Regeln, zum Unglücklichwerden, ist die, immer alles zu wollen, was man nicht hat, und das was man hat, gering zu schätzen. Vorher hatten wir ein ungezügelt und stressiges Leben und sehnten uns nach einem Moment des Friedens. Nun, wo wir alle zu Hause sind, fehlt es uns am aktivem Leben und an der Ungezwungenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir beschwerten uns über chaotische, überfüllte und smog-erfüllte Städte, nun haben wir Angst vor dem Anschein der Verwüstung, davor, sie leer zu sehen, und wir erinnern uns nicht, dass die Luft dank der minimalen Bewegung der Fahrzeuge vor Frische funkelt und sauber ist. Wir haben uns über die Lärmbelastigung der Stadt beschwert und nun haben wir Angst vor der ohrenbetäubenden Stille.

Wir haben uns beschwert, dass wir unsere Kinder nicht aufwachsen sehen, oder dass sie immer ausser Haus waren, aber nun haben wir das Vergnügen, ihre Gesellschaft zu geniessen.

Die Epidemie und die Quarantäne lassen uns das höher schätzen, was wir zuvor hatten, und veranlassen uns, über die wahren Werte unserer Existenz und unsere Gesundheit von Leib und Seele nachzudenken:

Momente der Depression, Angst, die bei der Anpassung an die Anwesenheit des Coronavirus ausgelöst werden, können und sollten von uns gekonnt überwunden werden!

Kleines Vademecum zu beherzigender Ratschläge

- 1) Akzeptiere und teile die Regeln, und verstehe ihre Wichtigkeit.
- 2) Schau, wie das Glas halb voll ist (und nicht ahalb leer) und denke positiv (jedes Hindernis birgt auch seinen Vorteil).
- 3) Schätze, was du hast, und du wirst glücklicher sein.
- 4) Kümmere dich um deine Person.
 - a. esse gesund und nicht zuviel und regelmässig ballaststoff- und vitamin C-reiche Lebensmittel.
 - b. trinke anderthalb Liter Wasser pro Tag.
 - c. schlafe die Stunden, die für das Wohlbefinden nötig sind (mindestens 7 Stunden pro Nacht).
 - d. Wasche oft die Hände, ohne dabei die übrige Hygiene und Körperpflege zu vernachlässigen.
 - e. Vernachlässige dich nicht und bestreite den Tag nicht im Schlafanzug.
 - f. aktiviere Schönheitsbehandlungen zum Selbermachen.
 - g. Betreibe zu Hause körperliche Ertüchtigung.
 - h. Kümmere Dich um den Haushalt.
 - i. heile den Geist mit Meditation, Yoga, und Gebeten.
- 5) Isoliere Dich nicht: hierfür sind die Sozialen Medien nun nützlich!
- 6) Schätze die Gesellschaft der Mitbewohner und die Deiner selbst.
- 7) Kultiviere positive und interaktive Freizeitbeschäftigungen, höre Musik, lese angenehme Dinge, sei kreativ, und zeige Deine künstlerische Seite.
- 8) Reite gekonnt auf dem Tiger der Emotionen, widersetze Dich nicht unnötig, und lerne, mit den aufsteigenden Emotionen umzugehen: sie verschaffen dem Leben seine Farben!
- 9) Machen Dich anderen gegenüber nützlich und zeige Dich wohlwollend. Spiele mit den Kindern, beruhigen Sie sie, und helfe ihnen, die neuen Regeln zu befolgen.
- 10) Wenn es Ihnen far nicht gut geht übernehme Dich nicht, sondern wende Dich an die Fachpersonen aus Psychiatrie, Psychologie.
- 11) Spielen Sie mit Ihren Kindern beruhigen sie und helfen Sie ihnen, die neuen Regeln zu befolgen.

Ich schliesse mit dem Gleichnis *“Ein Schilfrohr biegt sich im Wind, bricht dann aber nicht wie die starke Eiche,”* das die Menschheit schon lange begleitet bis hin zum "Das Tao des Gung Fu" von Bruce Lee Papers. (etwa die Fabel *"Die Eiche und das Schilfrohr"* von Jean De La Fontaine, nach dem Märchen *“Das Schilfrohr”* und *“Der Olivenbaum”* von Aesop 620 v. Chr.).

Die wahre Stärke besteht darin, aus der Not eine Tugend (für das Gemeinwohl) zu machen (wie der Heilige Hieronymus, 340-420 n. Chr., sagte: *"Facere necessitate virtutem"*).