

Vor- und Geleitworte

Vorwort zur 5. Auflage

Auch nach weitgehender Eindämmung der Corona-Pandemie sind deren Folgeerscheinungen im beruflichen und häuslichen Umfeld der Bevölkerung allgegenwärtig. Als Schlagwort sei das Long-Covid-Syndrom erwähnt, welches nach wie vor auch die Fachwelt in Atem hält. Noch viel zu wenig weiß man konkret über die genauen Ursachen. Auch die therapeutischen Möglichkeiten werden derzeit kontrovers diskutiert.

Ich habe mich daher in der Neuauflage auf ein paar praxisbezogene Maßnahmen gegen die emotionale Leere (Languishing), Einsamkeit und Erschöpfung der Pandemie-Helfenden zur Eindämmung der C-19-Stressfolgeerkrankungen beschränkt.

Zürich, im März 2024
Dr. med. Ferdinand Jaggi

Vorwort zur 4. Auflage 2021

Eine Schweizer Tageszeitung stellte mir im März 2020 folgende Frage:

Das Coronavirus setzt seit Wochen Menschen weltweit unter Stress. Sind auch dadurch mehr Stressfolgeerkrankungen zu erwarten bzw. behandeln Sie deswegen bereits Patienten?

Meine Antwort hierzu ist ein klares JA!

Die seit kurzem bestehenden völlig ungewohnten, „kriegsähnlichen“ Lebensumstände mit verordneter Isolation und Quarantäne haben bereits in den ersten Tagen der Pandemie bei vielen Menschen zu gedrückter Stimmungslage, Konzentrationsstörungen, Angstzuständen und schlechtem Schlaf geführt. Beim extrem geforderten medizinischen Personal sind körperliche und psychische Erschöpfungszustände mit Somatisierungsstörungen (Kopfschmerzen, Migräne, Bauchbeschwerden mit Verdauungsstörungen und Rückenschmerzen) vorhanden. Eine entsprechende Zunahme von solchen Erkrankungen ist in der Allgemeinpraxis feststellbar.

Nach 9 Monaten Pandemie-Erfahrung muss ich nunmehr leider feststellen, dass die C19-induzierten sozialpsychologischen Folgen von enormer Tragweite sind und neben der berufstätigen Bevölkerung auch die Pensionierten und alten Menschen unter Stressfolgeerkrankungen leiden.

Im Berufsleben hat die Arbeitsplatzsicherheit wegen durchgeführter oder drohender Lockdowns massive Einbußen zur Folge. Das führt zu wirtschaftlicher Ungewissheit, welche bekanntlich zu den schwersten Belastungsfaktoren des Alltags zählt.

Bei älteren Mitmenschen ist die Absonderung wegen räumlicher Distanzierungsvorschriften im häuslichen oder heimplatzierten Exil ein extremer Stressfaktor. Er geht oft mit Trauer, Frustration, Minderwertigkeits- und Verlassenheitsgefühlen bis zur Verzweiflung einher. Wegen dieser Umstände sind unsere psychiatrischen sowie psychologischen Institutionen und Therapiepraxen (nicht nur Intensivstationen in Krankenhäusern) an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit gelangt.

In diesem Kontext kann festgehalten werden, dass unsere Gesellschaft heute generell zu viel Stress ausgesetzt ist. Gerade in der gegenwärtigen Krise sollten die in der vorliegenden Neuauflage skizzierten Maßnahmen der Resilienz zum Tragen kommen.

Unter anderem dürfte fruchtbringend sein, mehr Wert auf Sinn-Erfahrungen in Familien-, Liebes- und Arbeitsbeziehungen einfließen zu lassen nach dem Motto:

„Nichts brauchen wir dringender als Wertschätzung, Mitgefühl und Achtung. Menschen brauchen Menschen!“

Zürich, im Januar 2021
Dr. med. Ferdinand Jaggi