



## Quarantäne und soziale Distanzierung: Stressbewältigung im Zeitalter von COVID-19

Sie gehören vielleicht zu den Millionen von Menschen, die aufgrund des Ausbruchs des Coronavirus (COVID-19) gezwungen sind, zuhause isoliert oder in Quarantäne zu sein. Soziale Distanzierung und die Unterbrechung unserer Alltagsaktivitäten sind für jeden eine Herausforderung, aber wenn Sie mit Adipositas leben, könnten diese schwierigen Zeiten besonders herausfordernd für die Gewichtskontrolle sein.

Um das Leben etwas einfacher zu machen und Ihnen dabei zu helfen, mit der Situation umzugehen, haben wir **Dr. Michael Vallis** (nachfolgend „MV“ genannt), einen Gesundheitspsychologen und außerordentlichem Professor für Familienmedizin an der Dalhousie University in Kanada gebeten, einige der emotionalen Reaktionen zu erklären, die Menschen auf die Coronavirus-Pandemie haben, und was gesunde Möglichkeiten sind, um mit der Situation umzugehen.



„Wenn Sie nervös oder ängstlich sind, ist das normal.“

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

**F: Viele Menschen finden es schwer, den ganzen Tag zuhause zu bleiben. Viele sind nervös oder ängstlich. Warum genau reagieren wir so?**

**MV:** MV: Im Allgemeinen gilt, dass die Angst in der Dunkelheit wächst. Was meine ich damit? Die natürliche Reaktion auf die Wahrnehmung von Bedrohung, Unsicherheit und „Was wäre wenn...“ ist eine Vielzahl von Gefühlen: Angst, Sorge, Furcht und Panik. COVID-19 bringt extreme Bedrohung und Unsicherheit mit sich. Wenn Sie also nervös oder ängstlich sind, ist das normal. Aber es bringt Sie auch in eine Situation, in der Sie mit Ihren Gefühlen richtig umgehen müssen. Kleinere bis mäßige Ängste können bewirken, dass Sie in Bewegung kommen, aber sehr starke Ängste können Sie überwältigen oder lähmen.

„Es zeigt sich, dass für die meisten von uns Essen beruhigend und positiv oder ablenkend und betäubend ist.“

**-Dr Michael Vallis**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada



Die natürlichste Reaktion auf Angst ist die Flucht – um der Angst zu entkommen. Dies hat in primitiven Zeiten gut funktioniert, wenn es darum ging, einem Raubtier zu entkommen. Wie distanzieren wir uns von einer Stresssituation, der wir nicht entkommen können, wie COVID-19? Distanzierung kann Ihnen helfen, dem Virus zu entkommen, aber nicht der Angst vor dem Virus. Wir gehen in einen Überlebensmodus und tun, was funktioniert. Es zeigt sich, dass für die meisten von uns Essen beruhigend und positiv oder ablenkend und betäubend ist. Stellen Sie sich die folgende Frage: Ist es wahrscheinlich, dass Sie sich dem Essen zuwenden, wenn Sie gestresst sind? Wenn ja, wären Sie an Strategien zum Umgang mit Stress und der Verbindung zwischen Stress und Essen interessiert?

Da Essen als Vergnügen wahrgenommen wird, ist Stress-Essen (und Essen aus Langeweile) wirklich eine Bewältigungsmethode. Obwohl es nicht gesund ist, macht es aus der Bewältigungsperspektive einen Sinn. Ich möchte Sie dazu ermutigen, das Essen in dieser Situation als eine Funktion zu sehen. Ich möchte Sie dazu auffordern, sich die folgende Frage zu stellen: Wie kann ich die Funktion des Essens als eine Bewältigungsstrategie bei Stress ersetzen?

**F: Nun da wir verstehen, wie die COVID-19-Situation Menschen beeinflussen kann, scheint die zentrale Frage zu sein: Wie können Menschen mit Adipositas den zusätzlichen Stress bewältigen?**

**MV:** Das Problem zu verstehen ist ein wichtiger erster Schritt bei der Bewältigung, sicher, aber es ist nur der erste Schritt. Sprechen wir nun über die nächsten Schritte der Bewältigung. Die Bewältigung umfasst mehrere Schritte:

## Schritt 1: Gefühlsäußerung und soziale Unterstützung

Angst ist eine normale Reaktion auf eine Bedrohung. Menschen sind emotionale Wesen, und wir haben abhängig von unseren Erfahrungen positive als auch negative Emotionen. Eine Bedrohung führt zu Angst, die Wahrnehmung eines Verlustes führt zu einer Traurigkeit (oder Depression) und die Erfahrung eines ungewollten Eingriffs führt zu Ärger.

Die Bewältigung dieser normalen Gefühle ist im Allgemeinen mit Gefühlsäußerung und sozialer Unterstützung verbunden. Das heißt, wenn wir uns Sorgen machen und Angst haben, müssen wir diese Gefühle nicht unterdrücken. Die Möglichkeit, unsere Gefühle zu äußern (wie z. B. Reden, Schreiben, Singen oder Tanzen), kann uns helfen, unsere Gefühle abzubauen. Emotionen sind wie Wellen, sie rollen an, und wenn wir sie annehmen, gehen sie wieder vorbei. Zu versuchen, unsere normalen Gefühle zu ignorieren oder zu unterdrücken, könnte sie verschlimmern.

„Stellen Sie sich die folgende Frage: Wie kann ich Essen als eine Bewältigungsstrategie bei Stress ersetzen?“

**-Dr Michael Vallis,**

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine,  
Dalhousie University, Canada

## Schritt 2: Wenden Sie Bewältigungsstrategien an

Hier versuchen wir, Essen als eine Bewältigungsstrategie bei Stress zu ersetzen. Wenn Sie merken, dass Sie als Reaktion auf Furcht, Angst oder Langeweile essen, würden Sie in Betracht ziehen, andere Bewältigungsstrategien als Essen anzuwenden? Die gute Nachricht ist, dass es viele alternative Strategien gibt, die hilfreich sein könnten. Die schlechte Nachricht ist, dass jede Bewältigungsstrategie erlernt werden muss und nicht sofort funktioniert. Wir empfehlen, eine Bewältigungsstrategie viele Male zu üben, vielleicht 20 oder 25 Mal, bevor sie entscheiden, ob diese Strategie hilfreich ist. **Ich kann allgemeine Bewältigungsstrategien in fünf Kategorien zusammenfassen:**

1. **Physisch beruhigende Aktivitäten.** Die Stressreaktion bereitet den Körper auf Handlung vor; Stresshormone nehmen zu, unsere Muskeln spannen sich an und unsere Atmung wird schneller – alles in der Bemühung, uns auf eine bestimmte Handlung vorzubereiten. Zu lernen, ruhig zu bleiben, kann viel zur Stressbewältigung beitragen. Beruhigungsstrategien wie tiefes Atmen, Muskelentspannung und mentale Beruhigung. Organisierte Aktivitäten wie Yoga, Tai-Chi, Meditation, Gebet, Musik, Musik hören, malen, eine Katze oder einen Hund streicheln oder sich um seine Pflanzen kümmern hilft vielen Menschen. Ich möchte Sie ermutigen, kreativ zu sein und verschiedenes auszuprobieren, bis Sie finden, was für Sie funktioniert. Dabei müssen natürlich die Leitlinien der lokalen Behörden für Quarantäne befolgt werden.
2. **Aktivitäten zur Entladung von körperlicher Energie.** Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivität eine gute Methode der Stressbewältigung ist. Gehen, Laufen, Hüpfen, Radfahren oder Tanzen können hilfreich sein, wenn Sie es im Haus tun können. Sie müssen vielleicht etwas kreativ sein, um Möglichkeiten zu finden, die körperliche Energie in einem kleinen Raum zu entladen. Das Schöne an Bewältigungsstrategien ist, dass jedes kleine Bisschen hilft. Es gibt in dieser Zeit viele Online- und virtuelle Übungen oder Klassen.
3. **Gefühlsäußerung.** Wie oben erwähnt, sind Menschen emotionale Wesen, und Methoden zu finden, um unsere Gefühle wahrzunehmen, zu äußern und zu akzeptieren, ist sehr gesund.
4. **Soziale Unterstützung.** Die Verbindung mit anderen Menschen ist eine hervorragende Art, Stress zu bewältigen. Mit COVID-19 sehen wir, wie zufällige gute Taten für andere Menschen uns alle inspirieren können. Selbst wenn Sie physisch isoliert sind, können Sie entweder online oder telefonisch mit Freunden und Verwandten verbunden bleiben.

5. **Akzeptanz.** Sie haben sicher schon einmal den Ausdruck „wir haben nur heute“ gehört. Gestern ist vorbei, und wir können nur davon lernen. Morgen ist noch nicht passiert; wir leben im JETZT. Es kann hilfreich sein, unseren aktuellen Zustand mit Toleranz und Neugier zu beobachten und wahrzunehmen. Achtsamkeit wird verbessert, wenn wir über die Grundwerte nachdenken, denen wir uns verpflichtet haben. Diejenigen von uns, die sich selbst isolieren, tun dies nicht nur für sich selbst; sondern für unsere Gemeinde und die ganze Welt. Diese Werte können uns leiten.



„Emotionen sind wie Wellen, sie rollen an, und wenn wir sie annehmen, gehen sie wieder vorbei.“

-Dr Michael Vallis,

a health psychologist, Associate Professor of Family Medicine, Dalhousie University, Canada

### Schritt 3: Stellen Sie einen Mahlzeitenplan auf

COVID-19 hat unsere physische Welt verändert. Für viele von uns hat sich einiges verändert und zwar sehr schnell verändert. Wir haben mehr unstrukturierte Zeit und sind unserer Küche näher als gewöhnlich. Es könnte uns helfen, eine Methode zu finden, von unseren Nahrungsmitteln Abstand zu halten, insbesondere von solchen, denen wir uns zuwenden, ohne wirklich hungrig zu sein.

Wenn Sie einen täglichen Mahlzeitenplan haben (sagen wir einmal 3 Mahlzeiten und 1 oder 2 Snacks), ist es gesund, sich an diesen Plan zu halten. Hier einige Methoden, wie Sie Ihre Esserei kontrollieren können:

- Essen Sie zu festen Zeiten, und vermeiden Sie es, zu anderen Zeiten zu essen.
- Essen Sie nur an einem Ort.
- Setzen Sie sich hin und gehen Sie beim Essen keinen anderen Tätigkeiten nach.

- Servieren Sie sich eine Portion und räumen Sie den Rest weg, so dass er nicht auf dem Herd oder Küchentisch steht.
- Packen Sie Lebensmittel in kleine Beutel ein, damit Sie nicht auf einmal auf große Mengen an Lebensmitteln (besonders verlockende) zugreifen können.
- Erwägen Sie, keine allzu verführerischen Lebensmittel im Haus zu haben.

Wenn Sie weitere Fragen zu COVID-19 haben, besuchen Sie bitte die [Weltgesundheitsorganisation](#) und die Websites Ihrer lokalen Gesundheitsbehörden.

## Referenzen

- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.
- Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.
- Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.
- Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]
-