

Corona-Burnout

Ziel: Aufklärung

Nutzen: Informationen über das Phänomen Corona-Burnout

Vor kurzem erst wurde das Burnout-Syndrom in den ICD-Katalog (International Classification of Diseases) aufgenommen. Die stressbedingte, seelische und körperliche Erschöpfung gibt es aber schon lange. Burnout ist Oberbegriff für emotionale Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung auftreten.

Burnout ist die Folge von unbewältigtem Stress. Deshalb stehen Corona und Burnout in einem Zusammenhang. Mit Beginn der Pandemie entwickelte sich das Phänomen „Corona-Burnout“. Anfang 2020 stiegen Stress und Überforderung stark an, weil viele Menschen auf einmal neuen Herausforderungen gegenüberstanden und viele unterstützende Faktoren wegfielen. Passender wäre allerdings der Begriff „Pandemie-Burnout“, denn die seelische Belastung trifft nicht nur Menschen, die akut an Covid-19 erkrankt waren. Auch ohne durchlebte COVID-19-Infektion bringt die Pandemie auf vielen Ebenen Menschen an ihre Grenzen.

Ein Burnout kann sich in extremer Erschöpfung und Energielosigkeit, Resignation, einem Gefühl von Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit äußern. Schlaflosigkeit und Antriebsstörungen und der Wegfall von Lebensfreude können Anzeichen eines Burnouts sein. Sollten Sie diese Anzeichen bei sich spüren, nehmen Sie Kontakt zu Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt auf.