

Mentales Fatigue-Syndrom und kognitive Erschöpfung

Ziel: Verstehen was mit „Fatigue“ und „kognitiver Erschöpfung“ gemeint ist

Gründe: Psychoedukation zu Fatigue-Syndrom und kognitiver Erschöpfung. Verständnis ist ein erster Schritt im Heilungsprozess.

Eine mögliche Folge einer COVID-19-Infektion ist das sogenannte Fatigue-Syndrom, was auch als kognitive Erschöpfung beschrieben werden kann. Hier ein paar Beispiele, was gemeint ist, wenn wir von geistigen oder kognitiven Prozessen sprechen. Unter kognitiven Prozessen, werden Prozesse zusammengefasst, wie Konzentration, sich Dingen merken zu können, die Aufmerksamkeit auf eine konkrete Sache oder einen Gegenstand richten können, sich einen Plan zu machen, in der Lage zu sein, Aufgaben in eine Reihenfolge zu bringen oder auch das Lernen und Merken neuer Informationen. Diese Prozesse werden durch ein Gehirnareal gesteuert, das der präfrontale Cortex genannt wird - das Areal, was Sie direkt hinter Ihrer Stirn finden - und welches als Folge der Infektion und der Immunreaktion Ihres Körpers angegriffen sein kann.

Finden diese Prozesse nicht in gewohnter Weise statt, können bereits kleine Alltagsaufgaben Schwierigkeiten bereiten. Das Gehirn muss mehr Ressourcen in diese Aufgaben stecken, was zu einer schnelleren Ermüdung und dem Zustand einer Erschöpfung führt. Die Art und Weise, wie es Ihnen gelingt, diese Erschöpfung wahrzunehmen und auch Pausen in Ihren Alltag zu integrieren, entscheidet darüber, wie gut Sie Ihre Erschöpfung steuern können und dadurch auch Ihrem Gehirn die Möglichkeit zur Regeneration geben. Dieser Verlust Ihrer Fähigkeiten kann mit starker Frustration einhergehen, da es schwierig sein kann, die Defizite bei sich selbst zu bemerken, sie sich einzugestehen und sie vor anderen zu erklären. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihre Familie, Ihre Bekannten und Ihre Kolleg:innen darüber aufklären und so einer Überforderung vorbeugen.

Geistige und kognitive Erschöpfung

Wenn Sie erschöpft sind, fällt es Ihnen vielleicht schwer, zu denken, sich zu konzentrieren oder neue Informationen aufzunehmen und Ihr Gedächtnis sowie Ihre Lernfähigkeit sind beeinträchtigt. Eventuell haben Sie sogar Schwierigkeiten, bestimmte Wörter zu finden und Probleme zu lösen. Erschöpfung kann dazu führen, dass Sie sich nach der Erledigung Ihrer üblichen Aufgaben ausgezehrt fühlen und Sie wachen vielleicht genauso müde auf wie Sie eingeschlafen sind. Das Ausmaß Ihrer Erschöpfung kann sich von Woche zu Woche, von Tag zu Tag oder von Stunde zu Stunde ändern. Vielleicht fühlen Sie sich antriebslos und wollen nichts tun, weil Sie so müde sind und/oder wissen, dass die kleinste Aufgabe Sie erschöpft. Möglicherweise ist es schwer für Sie, Ihren Zustand Ihrer Familie, Ihren Bekannten und Ihren Kollegen zu erklären. Wenn Sie anderen helfen, Ihre Erschöpfung und deren Auswirkungen auf Sie zu verstehen, kann dies den Umgang damit spürbar erleichtern. Durch die Einteilung Ihrer Kräfte können Sie einen Kollaps vermeiden und Ihre Aktivitäten bewältigen, ohne Ihre Symptome zu verschlimmern.

Quelle: WHO