

Stress

Ziel: mehr über den eigenen Umgang mit Stress erfahren

Gründe dafür: Assoziation zwischen Stress und Long-COVID erkennen, Stressreaktionen erkennen, Umgang mit Stress verbessern

Stress ist bei COVID-19-Betroffenen häufig mit Quarantäne, Isolation, einem kurzfristigen Verlust von physischen Kontakten sowie mit der Unsicherheit über den Verlauf der Erkrankung und mögliche Folgen verbunden. Die Forschung hat zudem gezeigt, dass vor allem zwischen emotionalem Stress und Long-COVID-Symptomen ein Zusammenhang besteht.

Emotionaler Stress ist per Definition eine Art der psychischen Belastung, die mit Gefühlen wie Furcht, Angst, Freude, Ärger oder auch Hilflosigkeit einhergeht. Und genau dieser Stress kann bei Long-COVID potentiell körperliche Symptome wie Herzklopfen, Atemnot, Beklemmungsgefühle in der Brust, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Einschlafstörungen und Alpträume hervorrufen.

Somit gilt es Strategien zu erlernen, um mit Faktoren, die den emotionalen Stress bedingen, umgehen zu können. Dadurch können effektive Bewältigungsstrategien (auch als *Copingstrategien* bezeichnet) entwickelt werden.