

Die COVID-19 Pandemie und das emotionale Wohlbefinden: Tipps für gesunde Alltagsroutinen und Tagesrhythmen in unvorhersehbaren Zeiten

Empfehlungen der «Task Force» der Internationalen Gesellschaft für bipolare Störungen (ISBD) zu Chronobiologie und Chronotherapie und der Gesellschaft für Lichtbehandlung und biologische Rhythmen (SLTBR)

Die COVID-19-Pandemie stellt zurzeit eine ernsthafte gesundheitliche Bedrohung für die gesamte Weltbevölkerung dar. Regierungen führten in der Folge eine Vielzahl neuer Massnahmen wie Selbstquarantäne, Selbstisolierung und soziale Distanzierung ein. Während diese neuen sozialpolitischen Massnahmen einerseits medizinisch notwendig sind, um die Ausbreitung zu begrenzen, können sie andererseits viele stabilisierende Faktoren, welche normalerweise unsere psychische Gesundheit fördern, negativ beeinträchtigen.

Die innere biologische Uhr des Körpers, die sich im Gehirn befindet, trägt dabei massgeblich zum täglichen Wohlbefinden bei. Diese Uhr sorgt dafür, dass unser Körper und unser Verhalten mit dem 24-Stunden-Zyklus von Licht und Dunkelheit in Einklang bleibt. Vorhersehbare Tagespläne und regelmässige Routinen helfen, die innere Uhr im Takt zu halten, sodass wir uns merklich besser fühlen. Untersuchungen zeigen, dass eine Störung dieser «Körperuhr» mit vielen körperlichen und mentalen Beeinträchtigungen wie Depression, Diabetes, Fettleibigkeit und Krebs einhergehen.

Wenn wir mit grossen Veränderungen in unserem Leben konfrontiert sind - wie zum Beispiel die COVID 19 Pandemie – ist für unsere Körperuhren viel schwieriger, «im Takt» zu bleiben.

Ohne die normalen sozialen Routinen wie Arbeit, Kinderbetreuung und des sozialen Kontakts kann die Funktion des biologischen Uhrensystems beeinträchtigt werden. Infolgedessen können wir körperliche Symptome entwickeln - ähnlich wie beim Jetlag oder während der Schichtarbeit, welche sich negativ auf Schlafverhalten, Appetit, Energie und unsere Stimmung auswirken.

Wenn Sie unter einer Stimmungsstörung wie einer Depression oder einer bipolaren Störung leiden, legt die Forschung nahe, dass Ihre innere Uhr besonders empfindlich auf grosse Veränderungen im Leben reagiert. So tendiert Ihre Körperuhr eher dazu, das Zeitgefühl zu verlieren, wenn der gewohnte Alltag in Ihrer Umgebung gestört ist, was zu Stimmungsschwankungen führen kann. Daher ist es vor allem in diesen Zeiten wichtig, regelmässige Alltagsroutinen einzuhalten, um einen stabilen Rhythmus der inneren Uhr und der Stimmung aufrecht zu erhalten.

Wenn Sie Ihrer Körperuhr helfen, auch bei grossen Herausforderungen im Leben, wie z.B. der COVID 19 Pandemie, auf Kurs zu bleiben, werden Sie sich besser fühlen.

Hier sind einige einfache Tipps zur Verbesserung der Regelmässigkeit Ihrer täglichen Routinen, auch wenn sich nichts in Ihrem Leben regelmässig anfühlt.

Selbst-Management Strategien für eine optimale Regelmässigkeit des Tagesablaufs:

- **Richten Sie eine Routine für sich selbst ein**, während Sie in Quarantäne sind oder von zu Hause aus arbeiten. Routinen helfen, die Körperuhr zu stabilisieren.
- **Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf**. Eine regelmässige Aufstehzeit ist der wichtigste Input für Stabilisierung Ihrer Körperuhr
- **Verbringen Sie jeden Tag etwas Zeit im Freien**, insbesondere am frühen Vormittag. Ihre Körperuhr muss das Licht am Morgen "sehen", um zu wissen, "was für Zeit" es ist.
- Wenn Sie nicht nach draussen gehen können, versuchen Sie, **mindestens 2 Stunden neben einem Fenster zu verbringen**, um das Tageslicht zu sehen und versuchen Sie, sich dabei zu entspannen.

- Legen Sie Zeiten für einige **regelmässige Aktivitäten pro Tag** fest, wie z.B. Nachhilfeunterricht zu Hause, Telefongespräche mit Freunden oder Kochen. Machen Sie diese Aktivitäten jeden Tag zur gleichen Zeit.
- **Trainieren Sie jeden etwas Tag Ihren Körper**, idealerweise verwenden Sie verschiedene Übungen jeden Tag zur gleichen Zeit.
- **Essen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit**. Wenn Sie nicht hungrig sind, essen Sie wenigstens einen kleinen Snack zur vorgeschriebenen Zeit.
- **Soziale Interaktionen sind wichtig**, auch während der sozialen Distanzierung. Suchen Sie des Öfteren sozialen Kontakt, bei denen Sie Gedanken und Gefühle mit einer anderen Person in Echtzeit austauschen können. Videokonferenzen, Telefon oder sogar Echtzeit-Textnachrichten sind besser als das Blättern durch die Nachrichten. Planen Sie diese Interaktionen täglich zur gleichen Zeit.
- **Vermeiden Sie Mittagsschläfchen** während des Tages, insbesondere später am Tag. Wenn Sie ein Nickerchen machen müssen, beschränken Sie es auf 30 Minuten. Ein Nickerchen macht es schwer, abends einzuschlafen.
- **Vermeiden Sie helles Licht (insbesondere blaues Licht) am Abend**. Dazu gehören Computerbildschirme und Smartphones. Das Licht des blauen Spektrums unterdrückt das Hormon, das uns hilft zu schlafen.
- **Halten Sie sich an eine konsequente Schlaf- und Wachzeit ein**, die Ihrem natürlichen Tagesrhythmus entspricht. Wenn Sie eineachteule sind, ist es in Ordnung, etwas länger aufzubleiben und etwas später aufzustehen als Ihre Mitmenschen. Achten Sie nur darauf, dass Sie jeden Tag zur gleichen Zeit einschlafen und aufstehen.

Sie können diese Schreiben gerne weiterleiten.

Bitte erwähnen, dass dieser Text von der Arbeitsgruppe Chronobiologie der Internationalen Gesellschaft für bipolare Störungen (ISBD) und der Gesellschaft für Lichtbehandlung und biologische Rhythmen (SLTBR) verfasst wurde.