

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

Die COVID-19-Pandemie stellt uns alle zurzeit vor grosse Herausforderungen. In der Folge, bestimmen derzeit eine Vielzahl von Massnahmen wie Selbstquarantäne, Selbstisolierung und vor allem auch das sog. «Social Distancing» (soziale Distanz) unseren Alltag. Während diese Massnahmen einerseits notwendig sind, um die Ausbreitung des Virus zu begrenzen und unsere Gesundheitssysteme vor Überlastung zu schützen, können sie andererseits Faktoren, welche normalerweise unsere psychische Gesundheit fördern und stabilisieren, negativ beeinträchtigen.

Unsere biologische Uhr, die sich im Gehirn befindet, trägt dabei massgeblich zum täglichen Wohlbefinden bei. Diese Uhr sorgt dafür, dass unser Körper und unser Verhalten mit dem täglichen 24-Stunden-Zyklus von Licht und Dunkelheit in Einklang bleiben. Vorhersehbare Tagespläne und regelmässige Routinen können dabei helfen, diese innere Uhr im Takt zu halten, sodass wir uns merklich besser fühlen.

Der Verlust normaler Routinen wie der tägliche Gang zur Arbeit, Hobbys, oder der soziale Kontakt auf der Arbeit oder im Privaten, macht es für unsere Körperuhren viel schwieriger, «im Takt» zu bleiben. Das kann zu Symptomen führen wie wir sie sonst bei einem leichten Jetlag oder nach einer Nachtschicht wahrnehmen. Symptome können beispielsweise Appetitverlust, Energiemangel, Schlafprobleme, Müdigkeit oder eine gedrückte Stimmung sein. Dem können wir entgegenwirken, in dem wir regelmässige Alltagsroutinen einhalten, um so den Takt der inneren Uhr zu stabilisieren.

Hier sind einige einfache Tipps zur Verbesserung der Regelmässigkeit Ihrer täglichen Routinen, auch wenn sich derzeit vieles in Ihrem Leben unregelmässig anfühlen mag.

Selbst-Management Strategien für eine optimale Regelmässigkeit des Tagesablaufs:

- **Richten Sie eine Routine für sich selbst ein**, während Sie in (Selbst-)Quarantäne oder Selbstisolation sind oder von zu Hause aus (home office) arbeiten. Routinen helfen, die Körperuhr zu stabilisieren.
- **Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf**. Eine regelmässige Aufstehzeit ist sehr hilfreich für Stabilisierung Ihrer Körperuhr
- **Verbringen Sie jeden Tag 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 oder, falls vorhanden, auf dem Balkon 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. Telefongespräche mit Freunden, körperliche Fitnessübungen, eine Meditationsübung oder Kochen. Machen Sie diese Aktivitäten jeden Tag zur gleichen Zeit.
- **Fordern Sie Ihren Körper jeden Tag etwas und bleiben Sie aktiv**, idealerweise verwenden Sie verschiedene Übungen jeden Tag zur gleichen Zeit. Die Bewegung hilft auch, dass Sie am Abend besser einschlafen können.
- **Nehmen Sie Mahlzeiten regelmässig und jeden Tag zur gleichen Zeit ein**. 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 dem Sie Gedanken und Gefühle mit einer anderen Person in Echtzeit austauschen können. Videochats, Telefon oder sogar Chats ohne Bild sind besser als sich die Zeit mit dem Blättern durch die Nachrichten und auf sozialen Medien zu vertreiben. Planen Sie diese Interaktionen täglich zur gleichen Zeit.
- **Vermeiden Sie Mittagsschläfchen** während des Tages, insbesondere später am Tag. Wenn Sie einem Nickerchen nicht widerstehen können, beschränken Sie es auf 30 Minuten und vermeiden Sie Nickerchen am späten Nachmittag oder Abend. Ein Nickerchen macht es schwerer, abends einzuschlafen.
- **Vermeiden Sie helles Licht (insbesondere blaues Licht) am Abend**. Dazu gehören Computerbildschirme und Smartphones. Das Licht des blauen Spektrums unterdrückt das Melatonin, das Hormon, das uns hilft zu einzuschlafen. Benutzen Sie einen Nachtschichtmodus und reduzieren Sie die Helligkeit des Displays.
- **Halten Sie sich an eine konsequente Schlaf- und Wachzeit ein**, die Ihrem natürlichen Tagesrhythmus entspricht. Der Tagesrhythmus ist sehr individuell und vielleicht unterscheidet sich Ihr Rhythmus von dem Ihrer Mitmenschen. Achten Sie nur darauf, dass Sie jeden Tag zur gleichen Zeit einschlafen und aufstehen.

Diese Empfehlungen wurden auf der Grundlage einer Veröffentlichung der «Task Force» der Internationalen Gesellschaft für bipolare Störungen (ISBD) zu Chronobiologie und Chronotherapie und der Gesellschaft für Lichtbehandlung und biologische Rhythmen (SLTBR) angepasst und übersetzt.

Weitere Information können bei Prof. Christian Cajochen oder MitarbeiterInnen des Zentrums für Chronobiologie der Universitäre Psychiatrischen Kliniken Basel eingeholt werden auf www.chronobiology.ch