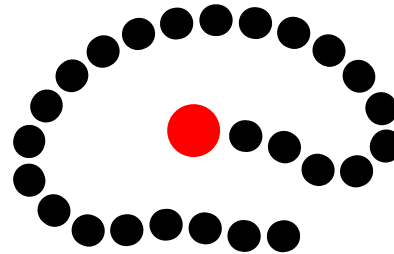
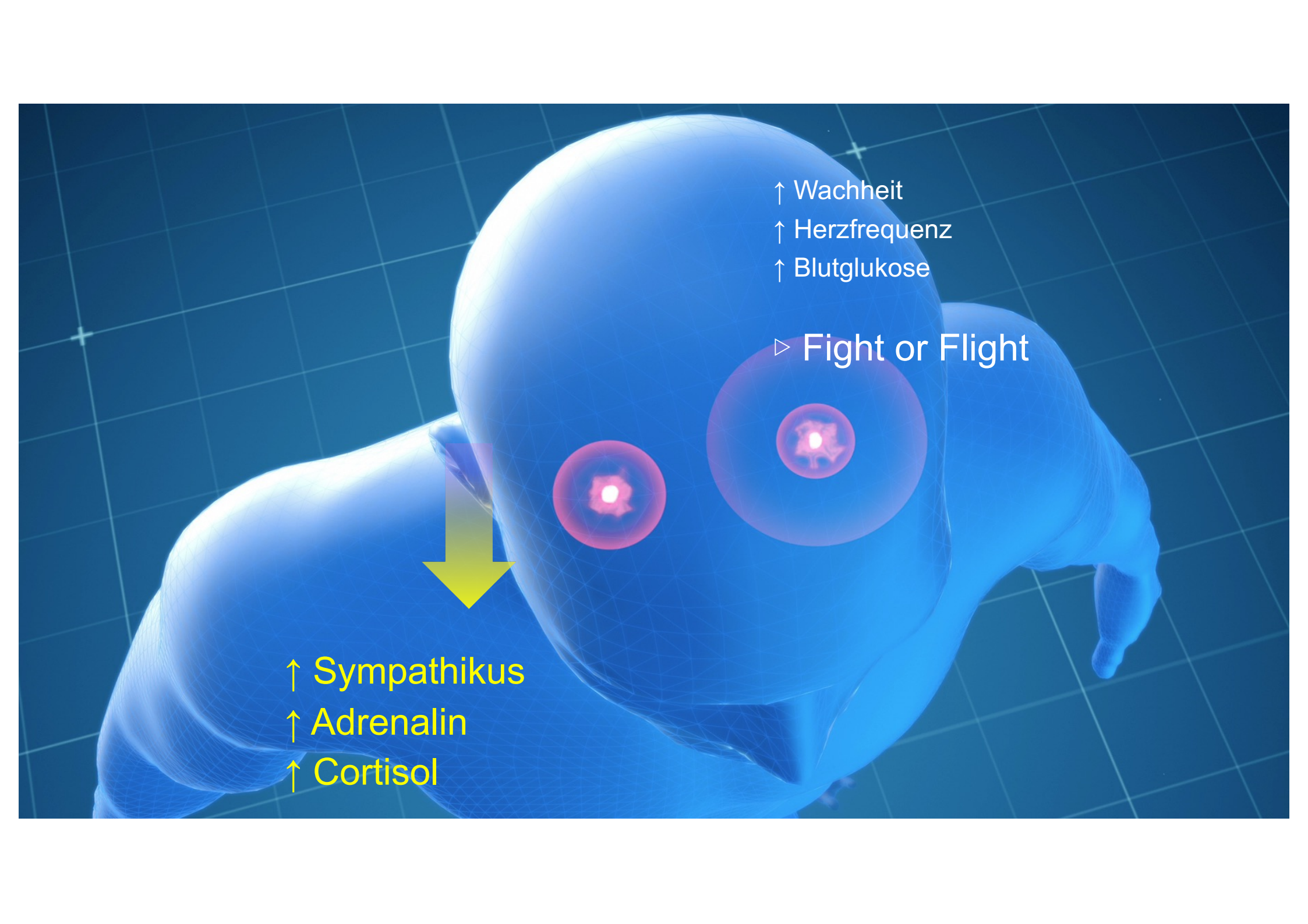


# Die psychischen Folgen der COVID-19 Pandemie in der Schweiz - die Swiss Corona Stress Study

Prof. Dr. med. Dominique J.-F. de Quervain



Direktor, Abteilung für Kognitive Neurowissenschaften  
Co-Direktor Transfakultäre Forschungsplattform Molekulare und Kognitive Neurowissenschaften  
Medizinische Fakultät und Fakultät für Psychologie  
Universität Basel

- 
- ↑ Wachheit
  - ↑ Herzfrequenz
  - ↑ Blutglukose

▷ Fight or Flight

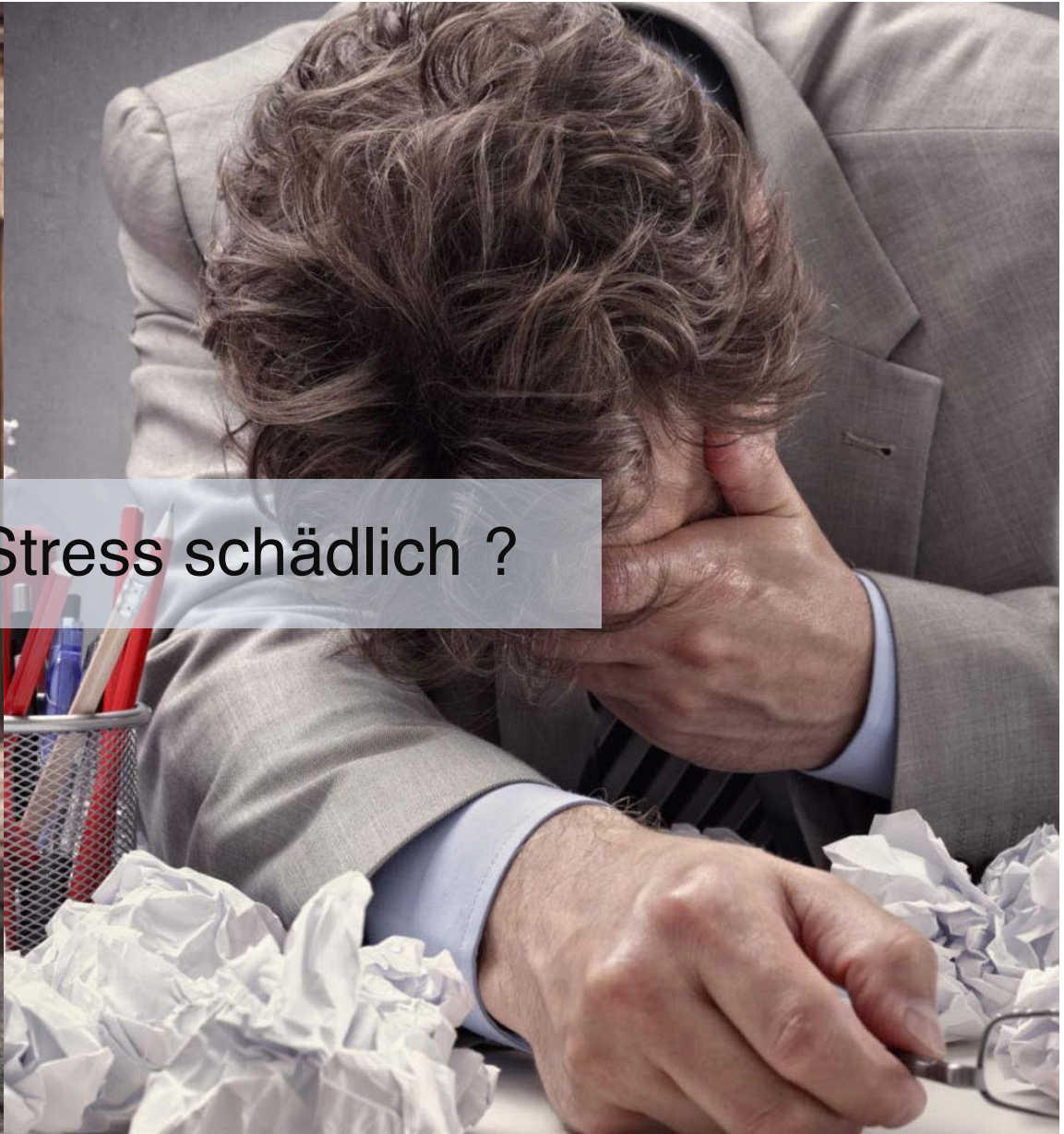
- ↑ Sympathikus
- ↑ Adrenalin
- ↑ Cortisol



Die Stressreaktion hilft uns,  
Herausforderungen zu meistern








Wann wird Stress schädlich ?

Stress wird dann schädlich,

- wenn über längere Zeit die von der Stressreaktion freigesetzte Energie nicht mehr ausreicht, den Anforderungen gerecht zu werden
- wenn zu wenig Zeit für die Erholung zur Verfügung steht





## Chronischer Stress ist Risikofaktor

- Burnout
- Depression
- Abhängigkeitserkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes
- Übergewicht
- Infektionskrankheiten
- Metastasenbildung



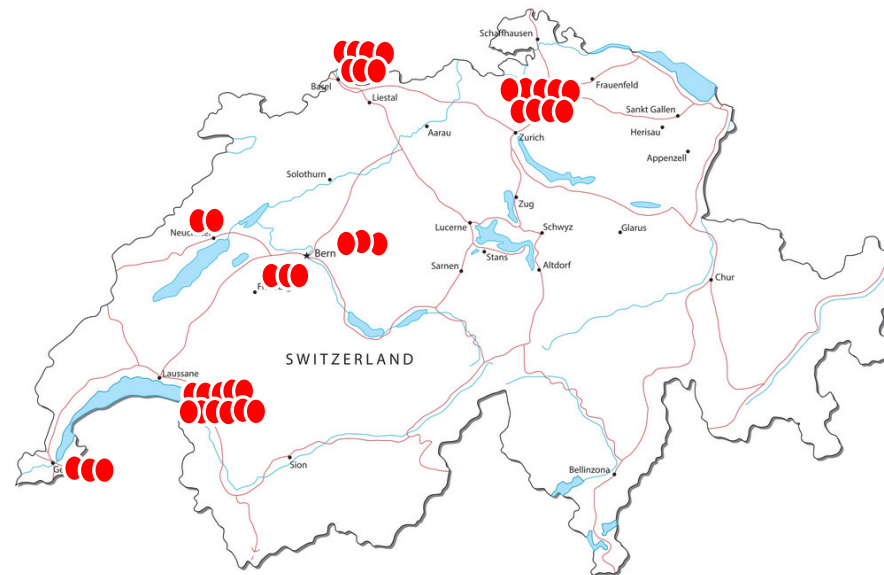
# Fakten zu Stress in der Schweiz

- Über ein Viertel der Erwerbstätigen leidet unter Stress am Arbeitsplatz
- Über ein Viertel der Kinder leidet unter Stress in der Schule
- Stress verursacht Kosten in der Höhe von mehr als 7 Milliarden Schweizer Franken pro Jahr



# Was ist stressnetwork.ch?

- Nationales Netzwerk von renommierten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus verschiedenen Bereichen der Stressforschung (Medizin, Biologie, Psychologie, Ökonomie, Pharmakologie, Soziologie)



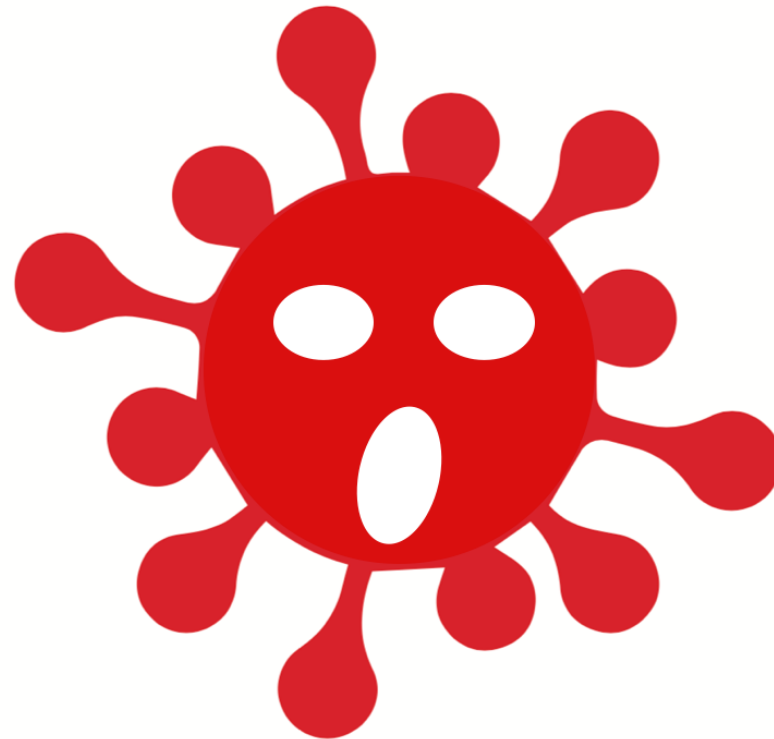
## Was macht stressnetwork.ch?

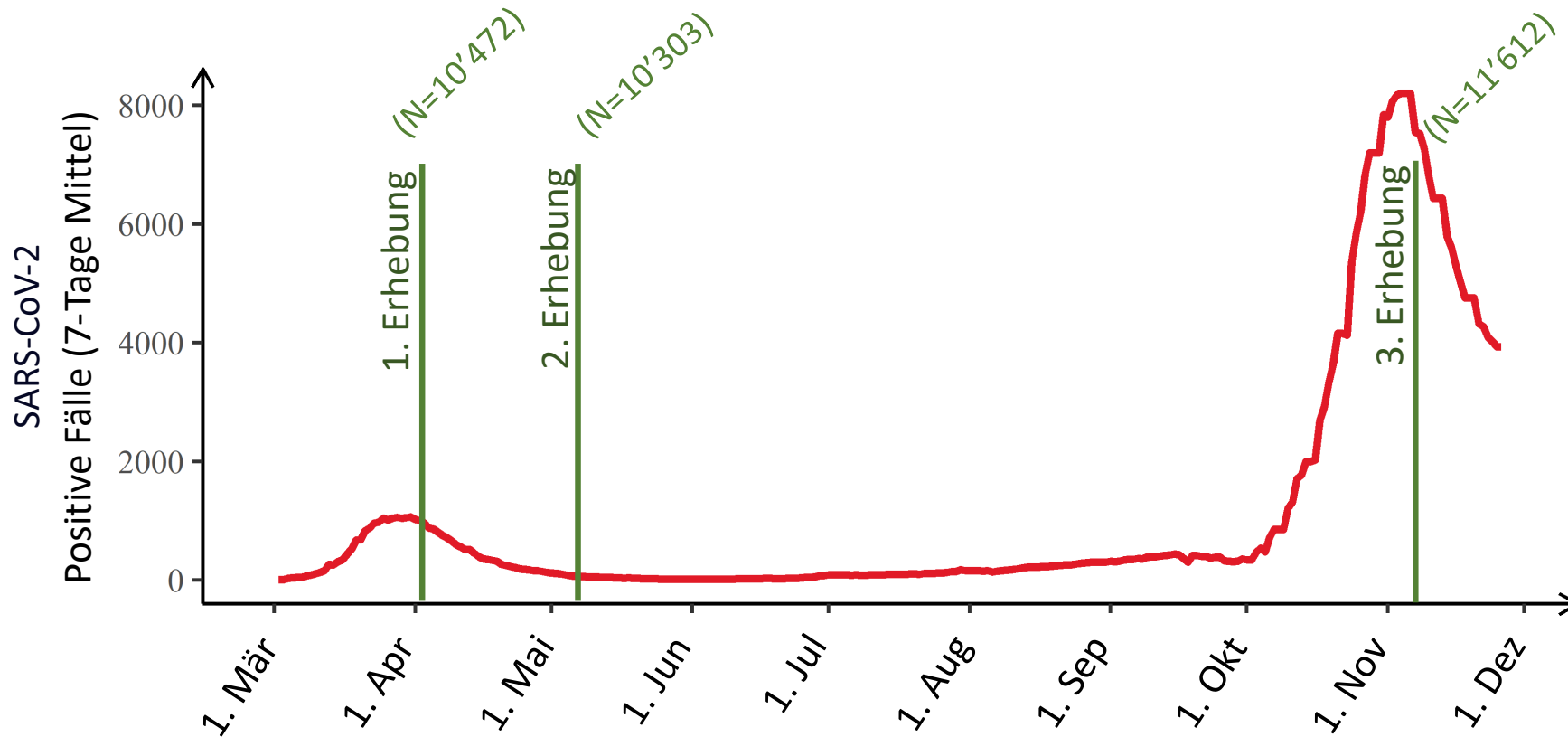
- Unterstützung der wissenschaftlichen Zusammenarbeit zwischen den Disziplinen
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der Politik für die Wichtigkeit der Stressforschung



Elizabeth Blackburn, Nobelpreisträgerin  
Symposium des stressnetwork.ch  
Basel, 27. Februar 2019

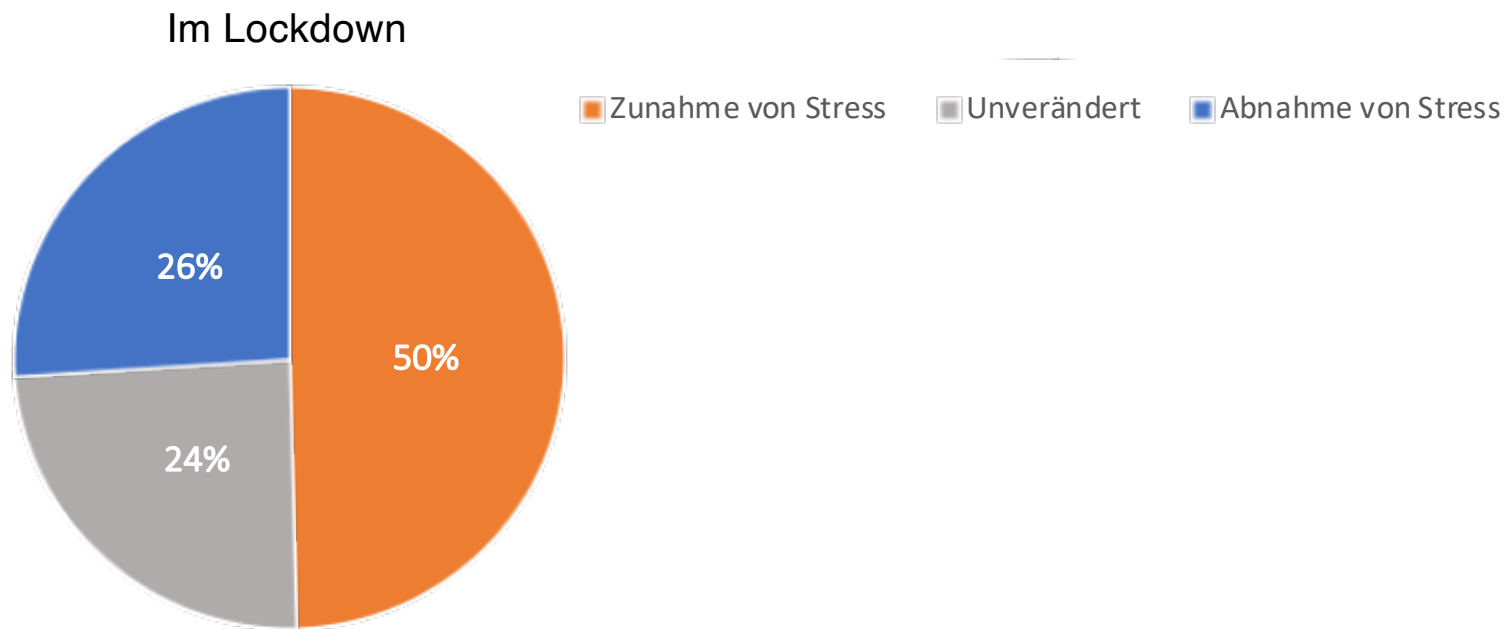
# Swiss Corona Stress Study





## Veränderung des Stressempfindens (im Vergleich zu vor der Coronakrise)

---



Eine Stressabnahme hing mit folgenden Faktoren zusammen:

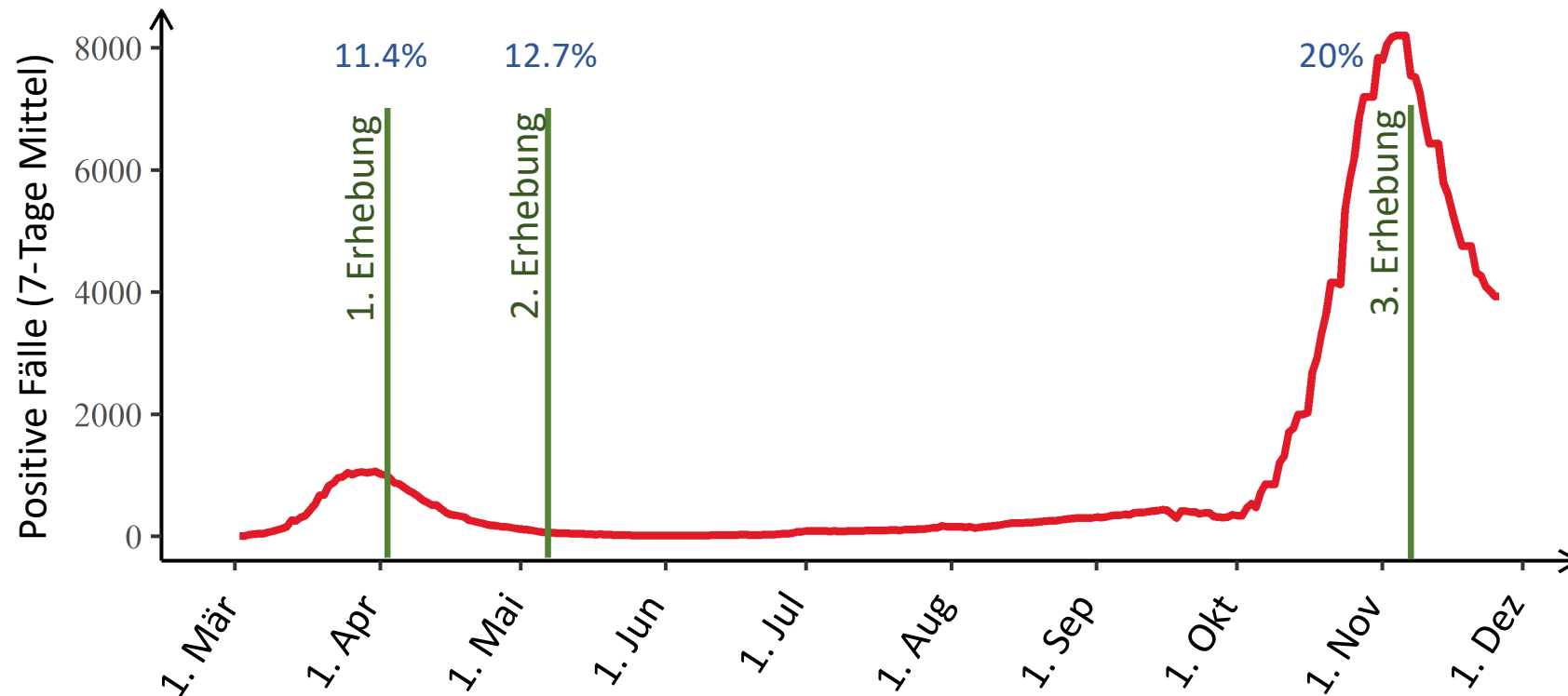
- 1 Mehr Zeit für Erholung
- 2 Weniger Verpflichtung in der Schule oder im Beruf
- 3 Weniger private Verpflichtung



Eine Stresszunahme hing mit folgenden Faktoren zusammen:

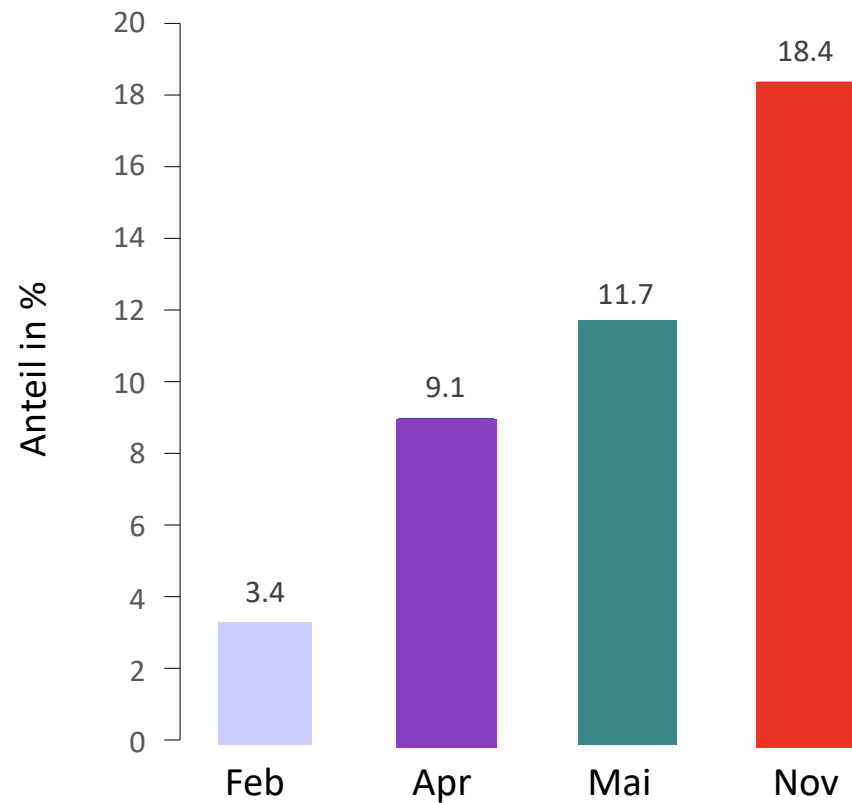
- 1 Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit/Schule
- 2 Belastung durch die Kinderbetreuung (bei Personen mit Kindern)
- 3 Belastung durch das Alleineleben (bei Alleinstehenden)
- 4 Belastung durch Zukunftsängste
- 5 Belastung durch das Verminderte Zusammensein mit anderen
- 6 Belastung durch die eingeschränkte persönliche Freiheit
- 7 Belastung durch den Wechsel auf digitale Medien
- 8 Belastung, den 2-Meter Abstand einzuhalten
- 9 Belastung durch die Zunahme von Konflikten zuhause
- 10 Angst, jemand aus dem nächsten Umfeld könnte ernsthaft erkranken od. sterben

## Anteil Personen die maximalen Stress angaben



## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen (PHQ-9 $\geq 15$ ) im 2020

---

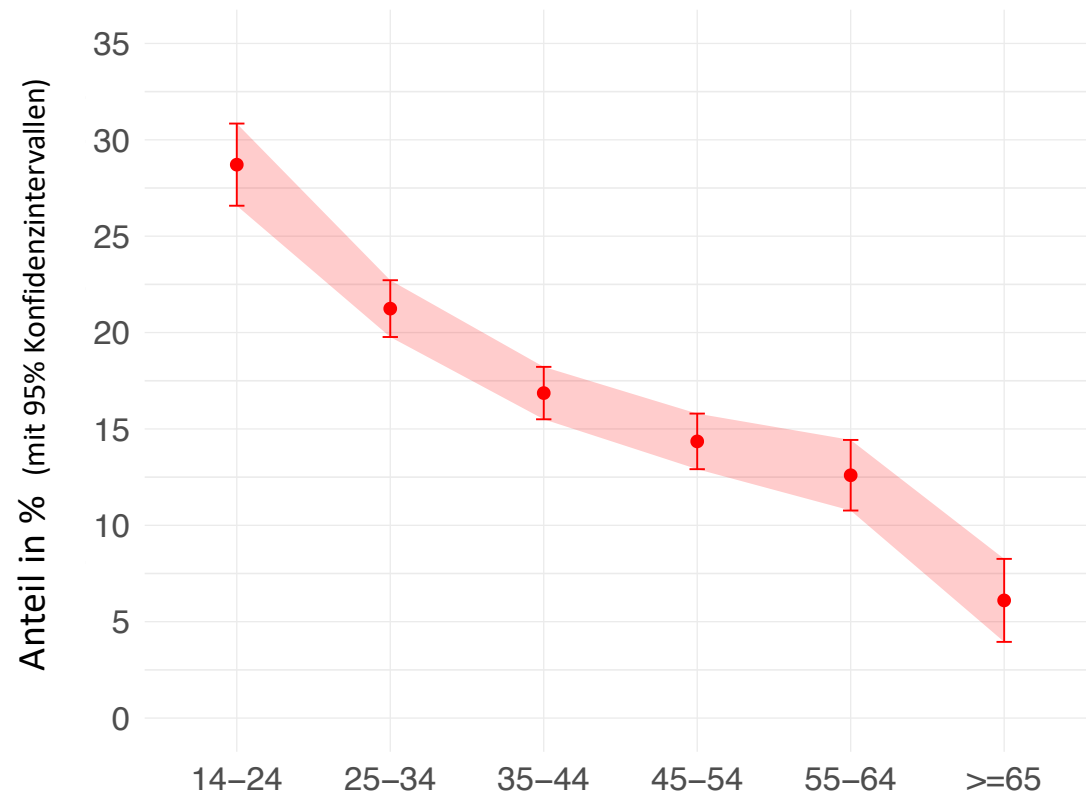


**Risikofaktor: Tätig in Branche, die aufgrund der Massnahmen finanziell betroffen ist (z.B. Restaurant, Kultur, Tourismus)**

Personen, bei denen die finanziellen Reserven abgenommen haben, waren mit 28 Prozent doppelt so häufig von schweren depressiven Symptomen betroffen als Personen mit unveränderten oder gewachsenen Reserven (14 Prozent).

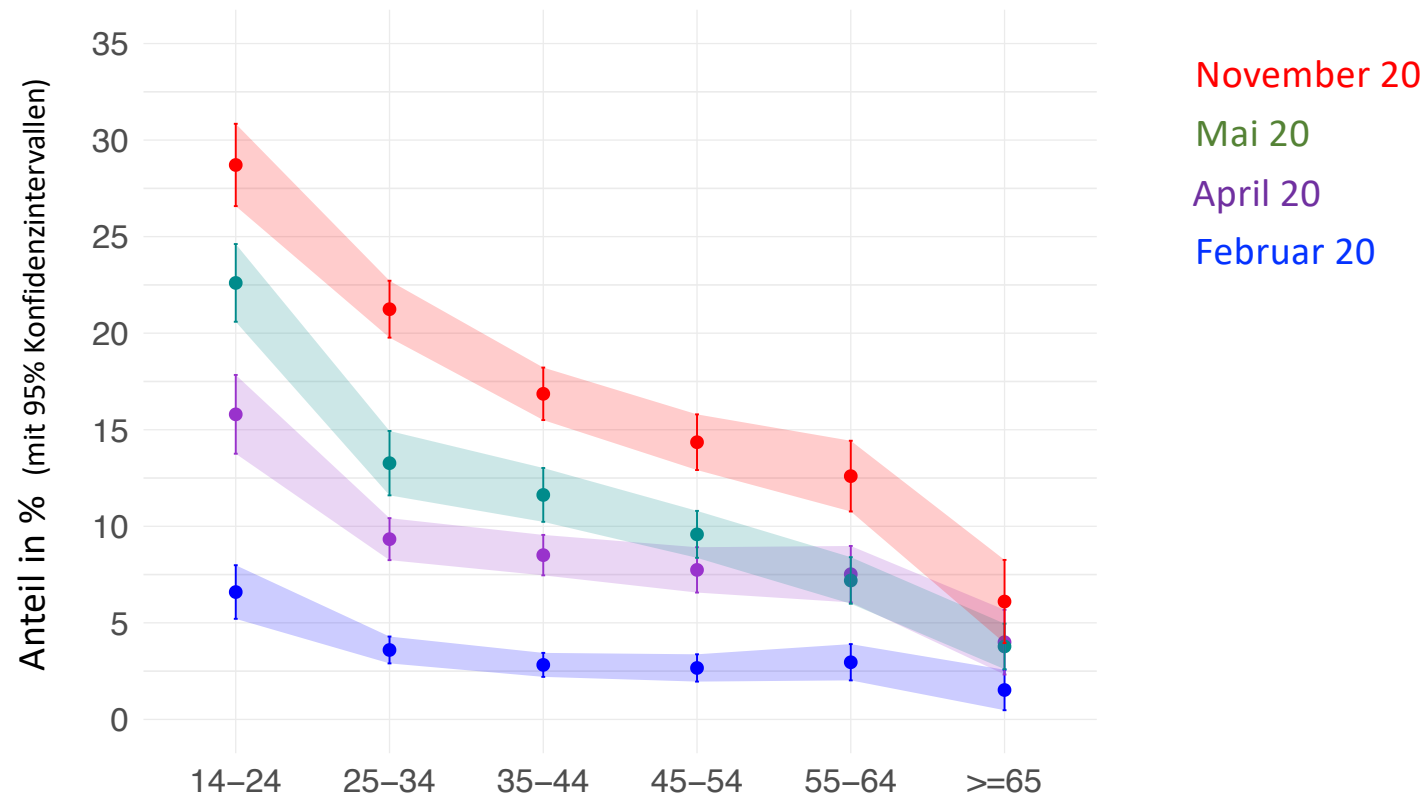


## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



November 20

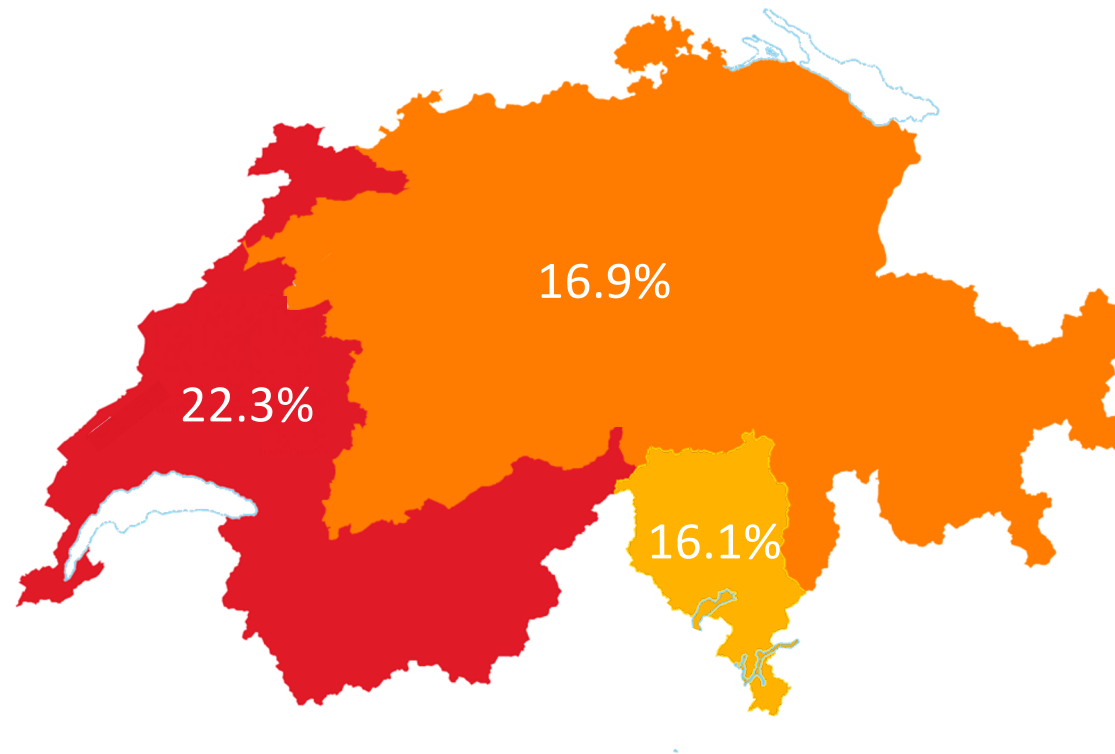
## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit der Region

---

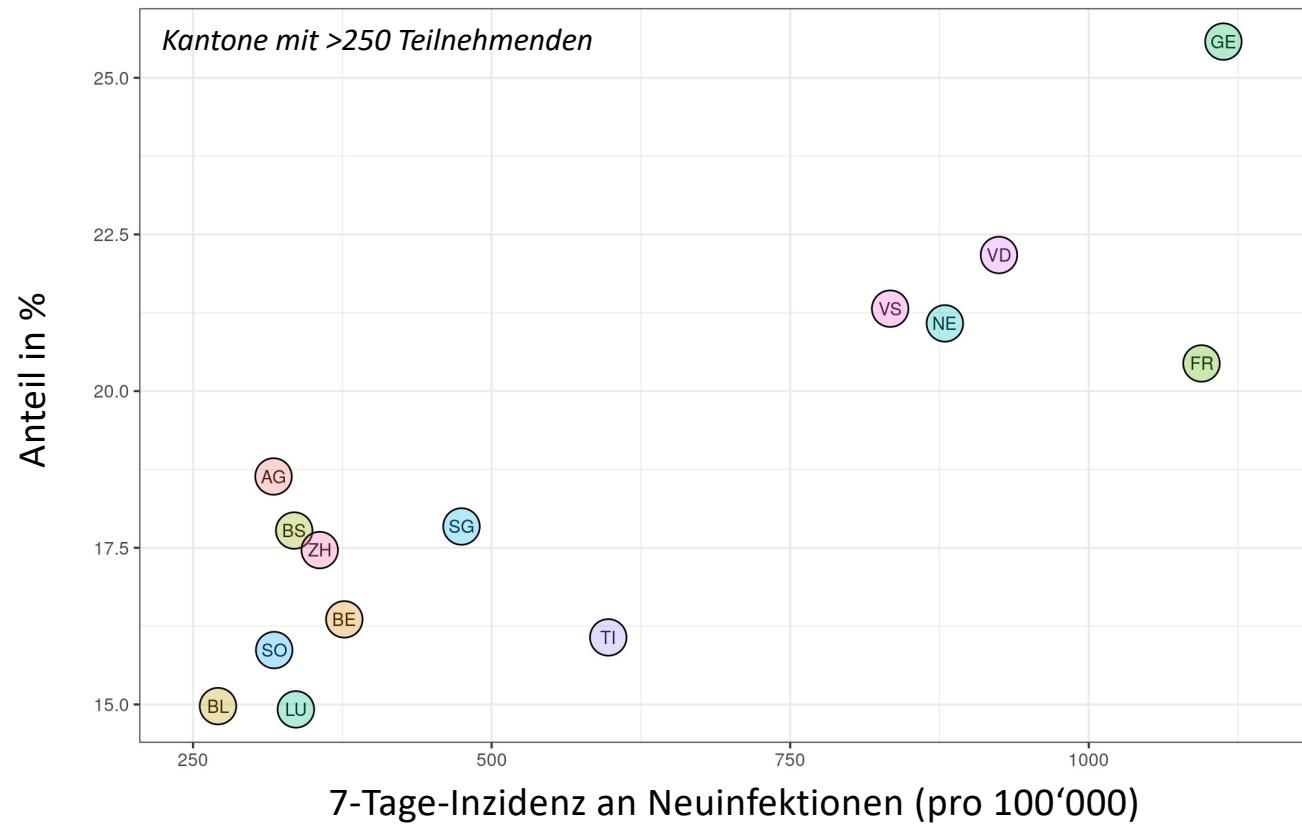
November 20



---

Universität Basel

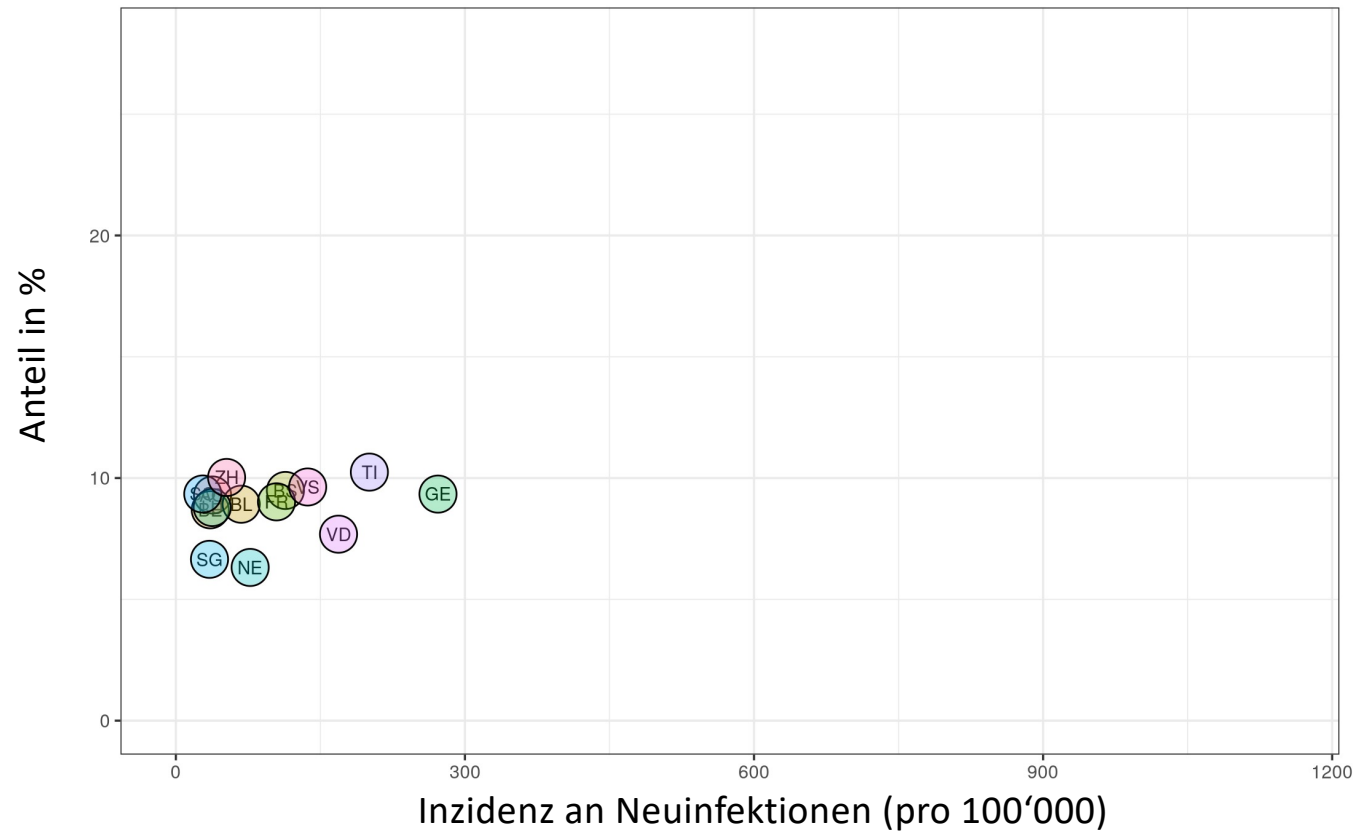
## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit der Virus-Inzidenz



November 20

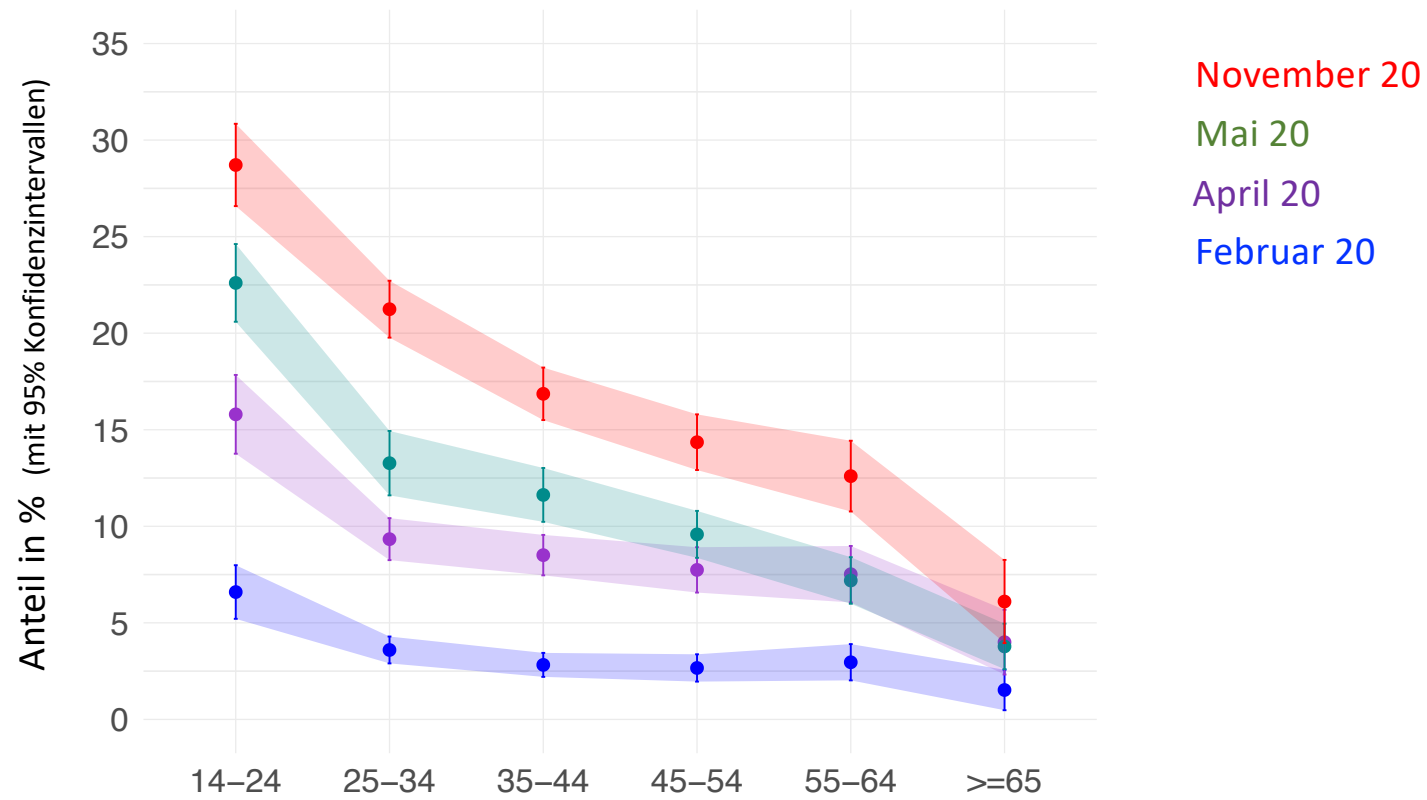


# Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit der Virus-Inzidenz



April 20

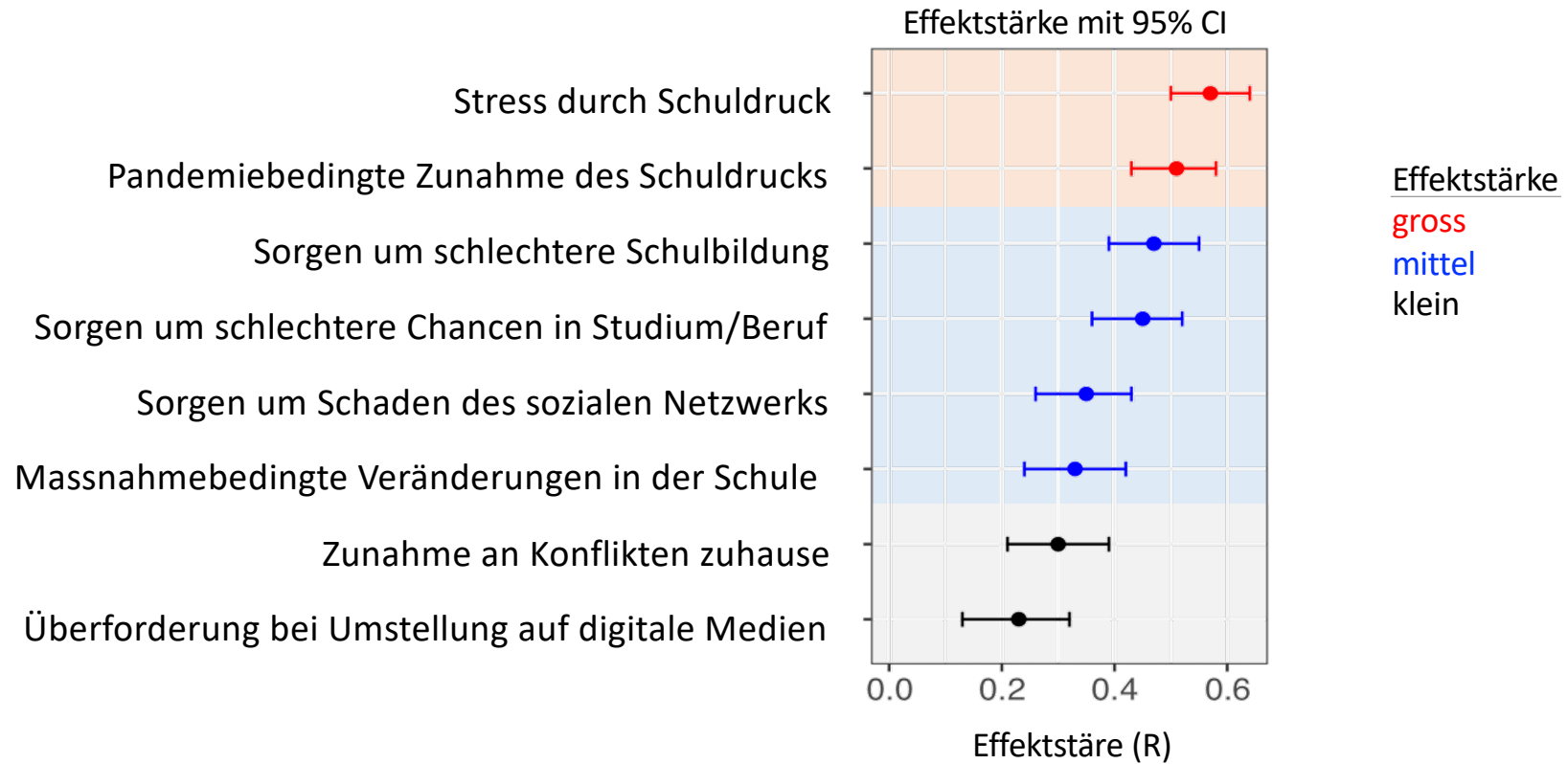
## Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



Im März 2021: zusätzliche Erhebung bei 393 Gymnasiastinnen und Gymnasiasten in der Nordwestschweiz.

- 97,5 Prozent der Jugendlichen füllten die anonyme Umfrage vollständig aus.
- Der Anteil der Befragten mit schweren depressiven Symptomen (PHQ-9  $\geq 15$ ): 27 Prozent

## Zusammenhang der stärksten Belastungsfaktoren mit depressiven Symptomen (PHQ-9)



## Versorgungssituation?

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche



# Swiss Corona Stress Study



## Outlook

Weitere Erhebung im Oktober/November

## Protektiver Faktor

