

23/2020 - Prosozial auch zum eigenen Wohl

Prosozial auch zum eigenen Wohl

Eine Infektion mit Coronaviren kann zu psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Schlaflosigkeit oder Gedächtnisproblemen führen, fand eine Analyse bisheriger Krankheitsfälle. Solche Symptome könnten auch nach Abklingen der akuten Erkrankung auftreten, schrieben die Autoren. Nicht nur Isolation und Sorgen, sondern auch die Erkrankung selbst können demnach zu einem Anstieg depressiv Erkrankter führen. Es gibt also viel zu tun für die, die beruflich oder ehrenamtlich Menschen mit Sorgen, Nöten und Depressionen helfen. Derartige Hilfsangebote sind aber auch eine Chance für den Helfer, berichtete eine weitere Studie: Demnach kann prosoziales Verhalten achtsame Aufmerksamkeit fördern - und diese Weise, den Moment bewertungsfrei wahrzunehmen, hilft gegen das Grübeln, das eines der großen Probleme bei depressiven Symptomen darstellt. Glücklicherweise kann man auf vielerlei Weise im großen und kleinen Umfang prosozial aktiv werden, und dabei sich sogar selbst etwas Gutes tun.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Depressiv durch Coronaviren? Analyse psychischer Erkrankungen infolge einer Infektion](#)
- [Hilfsbereitschaft als Mittel zur Selbsthilfe: Prosoziales Verhalten fördert Achtsamkeit, wenn das Grübeln überhand nimmt](#)