

Neue Studie der TU Dresden stellt 99 Aktivitäten gegen den Corona-Koller vor

Psychologen am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie haben eine Studie entwickelt, die den Teilnehmenden zahlreiche Anregungen zu bereichernden Aktivitäten während der aktuellen Corona-Krise gibt. Ziel ist es, die psychischen Belastungen der Bevölkerung in dieser schweren Zeit einzudämmen

Die derzeitigen räumlichen und sozialen Einschränkungen gegen die rasante Ausbreitung des Corona-Virus haben tiefgreifende Auswirkungen auf die menschliche Psyche. Rückzug, Inaktivität, Verlust der Tagesstruktur oder Monotonie wirken sich auf die Stimmung aus und können bestehende psychische Belastungen verschlimmern.

Ein Team von Psychologinnen und Psychologen der Technischen Universität Dresden möchte in einer neuen Studie untersuchen, welche Aktivitäten Menschen während der Corona-Krise als besonders hilfreich und stimmungsaufhellend erleben. „Sport, Backen, Nähen, die Wohnung aufräumen, Gartenarbeit, all das ist besser als Trübsal zu blasen“, betont Psychologe Prof. Dr. Jürgen Hoyer vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Leiter der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden.

Die Studie bietet außerdem eine zusätzliche Vorstellungsübung, durch welche die konkrete Umsetzung dieser Aktivitäten gefördert werden soll. Die Teilnehmenden werden zu ihrer Stimmung und psychischen Belastung befragt. Das Highlight der Studie ist eine Liste mit 99 potentiell angenehmen und sinnvollen Aktivitäten für die Corona-Zeit, auf die man von selbst vielleicht nicht so leicht gekommen wäre.

Prof. Hoyer, der als Angst-Experte in der aktuellen Krisensituation von zahlreichen Medien zu Rat gezogen wird, erläutert das Ziel der Studie: „Die Studienidee beruht auf der Depressionsforschung. Dort konnte gezeigt werden, dass der Verlust an Verstärkern, also an befriedigenden Aktivitäten ein Faktor ist, der Depressionen begünstigt und aufrechterhält. Hintergrund sind auch die langjährigen therapeutischen Erfahrungen mit der so genannten Verhaltensaktivierung in der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden. Mit der Studie möchten wir somit ein Beitrag zur Depressionsprävention leisten.“

Die Studienteilnahme ist freiwillig und anonym.

Link zur Studie: https://umfragen.psych.tu-dresden.de/sozsci/angenehme_aktivitaeten