

Zu viele Corona-Nachrichten machen depressiv

Datum: 03.02.2021

Original Titel:

Exposure to Coronavirus Disease-Related Information and Mental Health Problems: A Nationwide Cross-sectional Survey in Thailand

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler führten eine landesweite Online-Befragung der Allgemeinbevölkerung Thailands durch zum Thema: COVID-19-Informationen und psychische Probleme
- Die sozialen Medien stellten die Hauptquelle für COVID-19-Informationen dar
- Personen, die sich für mindestens 3 Stunden täglich mit COVID-19-Informationen befassten, hatten im Vergleich zu Personen, die dies für weniger als eine Stunde am Tag taten, ein größeres Risiko für Depressionen, Ängste und Schlaflosigkeit

MedWiss - Wer sich länger am Tag mit COVID-19-Informationen beschäftigte, hatte ein größeres Risiko, depressive Symptome oder Ängste zu entwickeln oder unter Schlaflosigkeit zu leiden. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in einer landesweiten Online-Befragung der Allgemeinbevölkerung Thailands.

Die Coronavirus-Pandemie geht auch an unserer Psyche nicht spurlos vorbei. Wissenschaftler aus Thailand und Kanada wollten herausfinden, ob häufige Corona-Meldungen hierbei eine Rolle spielen. In einer Studie untersuchten sie den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Corona-Nachrichten und der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie in Thailand.

Wissenschaftler führten eine Online-Befragung durch

Die Wissenschaftler führten zwischen dem 21. April 2020 und dem 4. Mai 2020 eine landesweite Online-Befragung der Allgemeinbevölkerung Thailands durch, an der 4004 Menschen vollständig teilnahmen. Die Befragten wurden nach der Dauer, der sie sich Informationen zu COVID-19 aussetzten, in drei verschiedene Gruppen eingeteilt: < 1 h/Tag (Referenz-Gruppe: 1481 Personen, 37,0 %), 1-2 h/Tag (1644 Personen, 41,1 %) und \geq 3 h/Tag (879 Personen, 22,0 %). Die Wissenschaftler verwendeten verschiedene Fragebögen, um Depressionen (*Patient Health Questionnaire*), Ängste (*Generalized Anxiety Disorder Scale*), wahrgenommenen Stress (*Perceived Stress Scale*) und Schlaflosigkeit (*Insomnia Severity Index*) zu erfassen. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen den genannten psychischen Problemen und der Menge an Informationen zu COVID-19.

Häufige COVID-19-Informationen erhöhten das Risiko für Depressionen, Ängste und Schlaflosigkeit

Bei der Befragung stellten die Wissenschaftler fest, dass die sozialen Medien die Hauptquelle der Informationen zu COVID-19 waren (95,3 %), gefolgt von den traditionellen Medien (68,7 %) und Familienmitgliedern (34,9 %). Auffällig war, dass die Personen, die für mindestens 3 Stunden am Tag Corona-Meldungen ausgesetzt waren, ein größeres Risiko hatten, depressive Symptome (aOR: 1,35; 95 % KI: 1,03-1,76; $p = 0,031$) oder Ängste (aOR: 1,88; 95 % KI: 1,43-2,46; $p < 0,001$) zu entwickeln oder unter Schlaflosigkeit (aOR: 1,52; 95 % KI: 1,17-1,97; $p = 0,001$) zu leiden, als die Personen, die sich maximal eine Stunde täglich mit Corona-Nachrichten auseinandersetzten. Patienten, die sich 1-2 Stunden täglich mit Informationen zu COVID-19 befassten, hatten hingegen lediglich ein größeres Risiko für Ängste (aOR: 1,35; 95 % KI: 1,08-1,69; $p = 0,008$). Zwischen der Menge an Corona-Meldungen und dem wahrgenommenen Stress konnten die Wissenschaftler keinen Zusammenhang feststellen.

Personen, die länger am Tag COVID-19-Informationen, besonders in sozialen Medien, ausgesetzt waren, litten somit häufiger an Depressionen, Ängsten und Schlaflosigkeit. Es scheint demnach ratsam zu sein, sich ab und zu eine Corona-Pause zu gönnen und sich auf die wichtigsten Nachrichten aus seriösen Quellen zu konzentrieren.

Referenzen:

Mongkhon P, Ruengorn C, Awiphan R, Thavorn K, Hutton B, Wongpakaran N, Wongpakaran T, Nochaiwong S. Exposure to Coronavirus Disease-Related Information and Mental Health Problems: A Nationwide Cross-sectional Survey in Thailand. *J Med Internet Res*. 2021 Jan 29. doi: 10.2196/25363. Epub ahead of print. PMID: 33523828.