



Klima, Kriege und Pandemien: Die Bedeutung aktueller Krisen für Angsterkrankungen

Christian Imboden

SELO Fachtagung,
Zug, 8. November 2023



PRIVATKLINIK WYSS

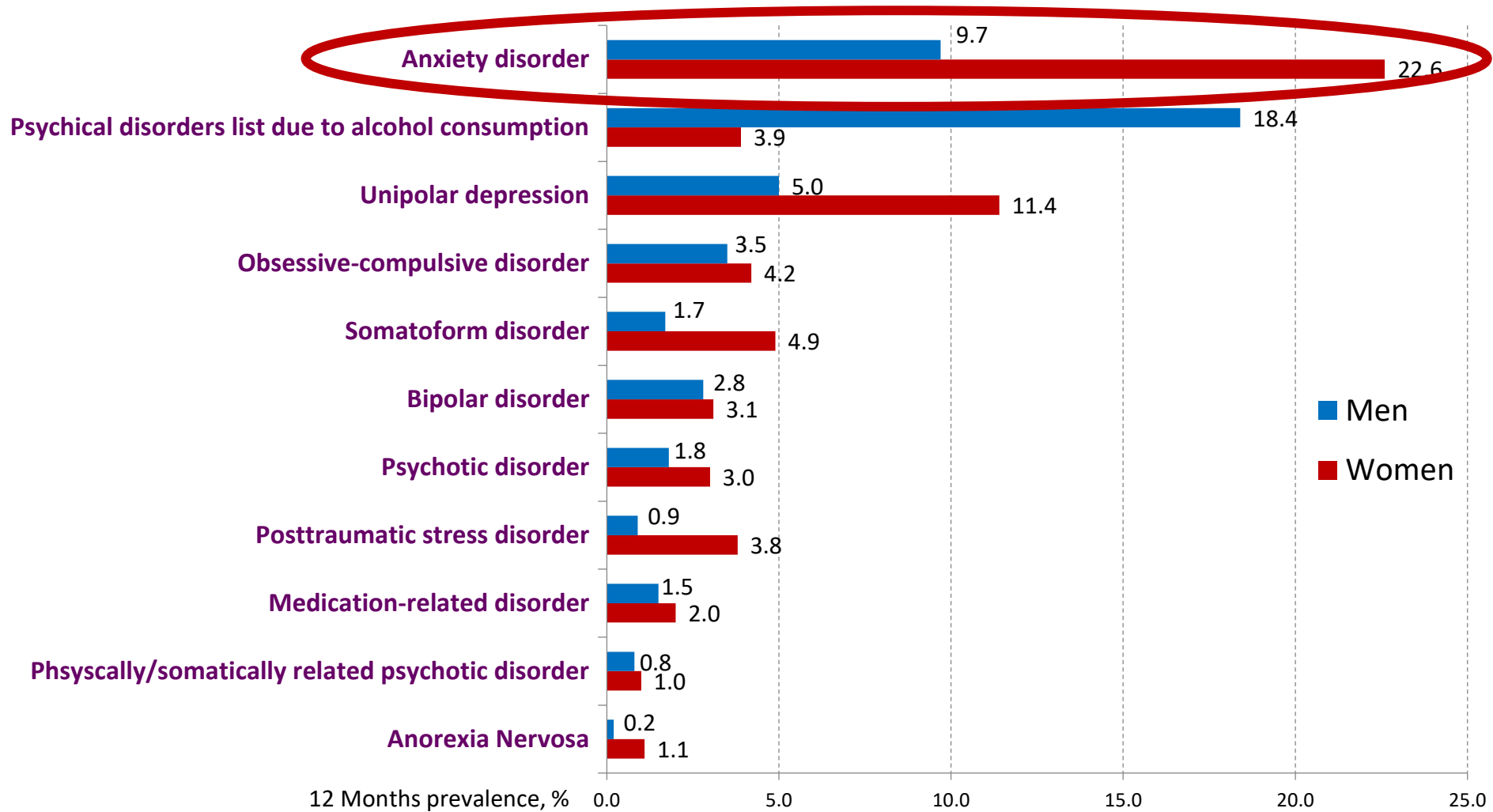
SEIT 1845

Disclosure Statement

- **Honorare Pharma** (Referate, Advisory Boards)
 - Schwabe, Lundbeck, OM Pharma, Servier
- **Weitere Honorare**
 - Swiss Sport Integrity (SSI)
 - Berner Fachhochschule
 - Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie & Psychotherapie (SGPP)
- **Reisespesen**
 - Schwabe, OM Pharma
- **Weitere relevante Interessebindungen**
 - Gründungsmitglied & Präsident Schweiz. Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP)
- **Beteiligungen**
 - YLAH – Blended Psychotherapy
 - Advisory Board und Investor

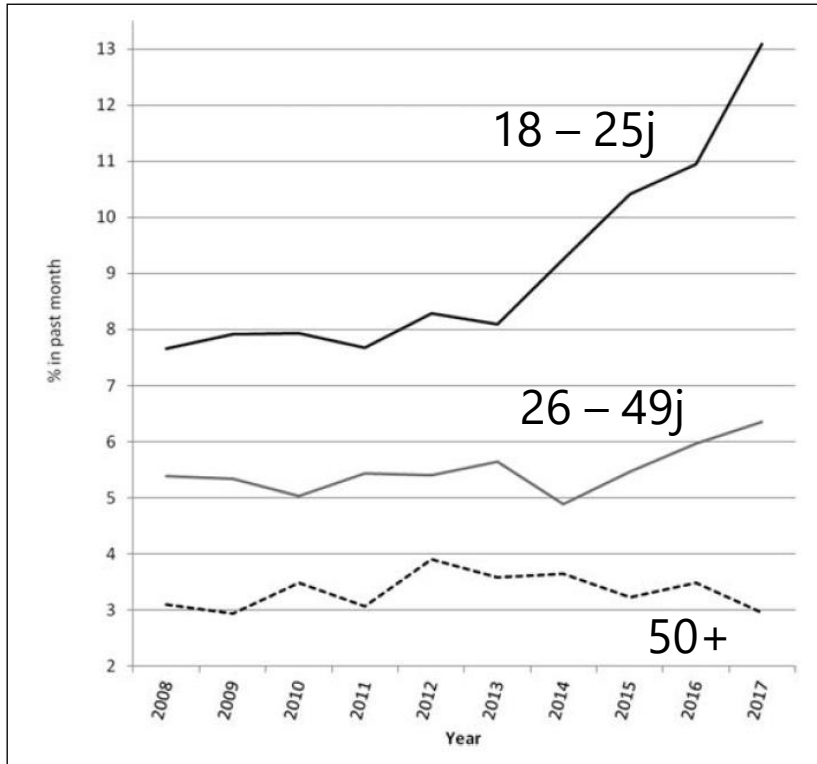
Häufigste psychiatrische Erkrankungen

12-Monatsprävalenzen

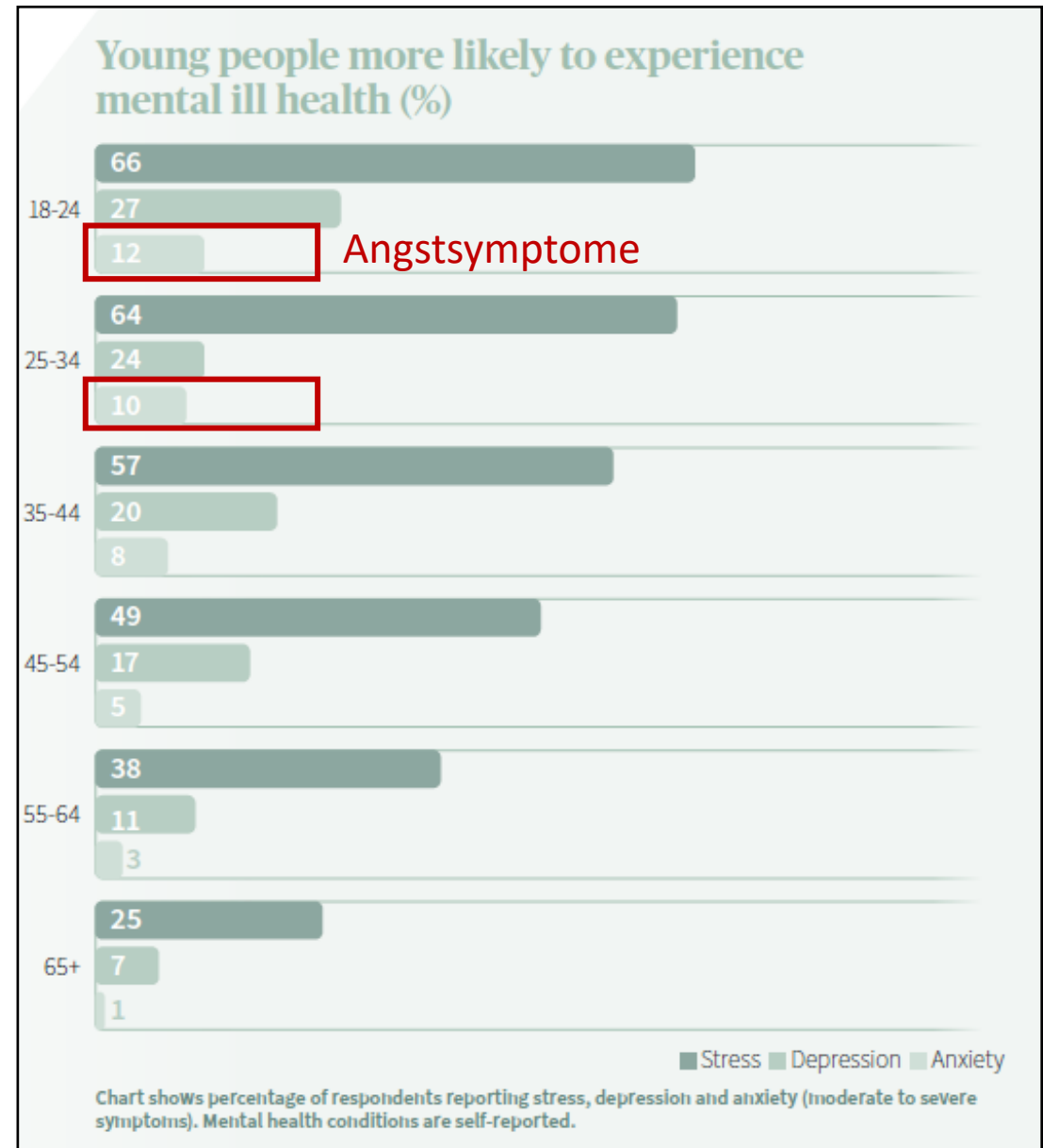


Zunahme Belastung junger Menschen

Psychischer Stress 2008 - 2017
(US Sample n = 611'880)

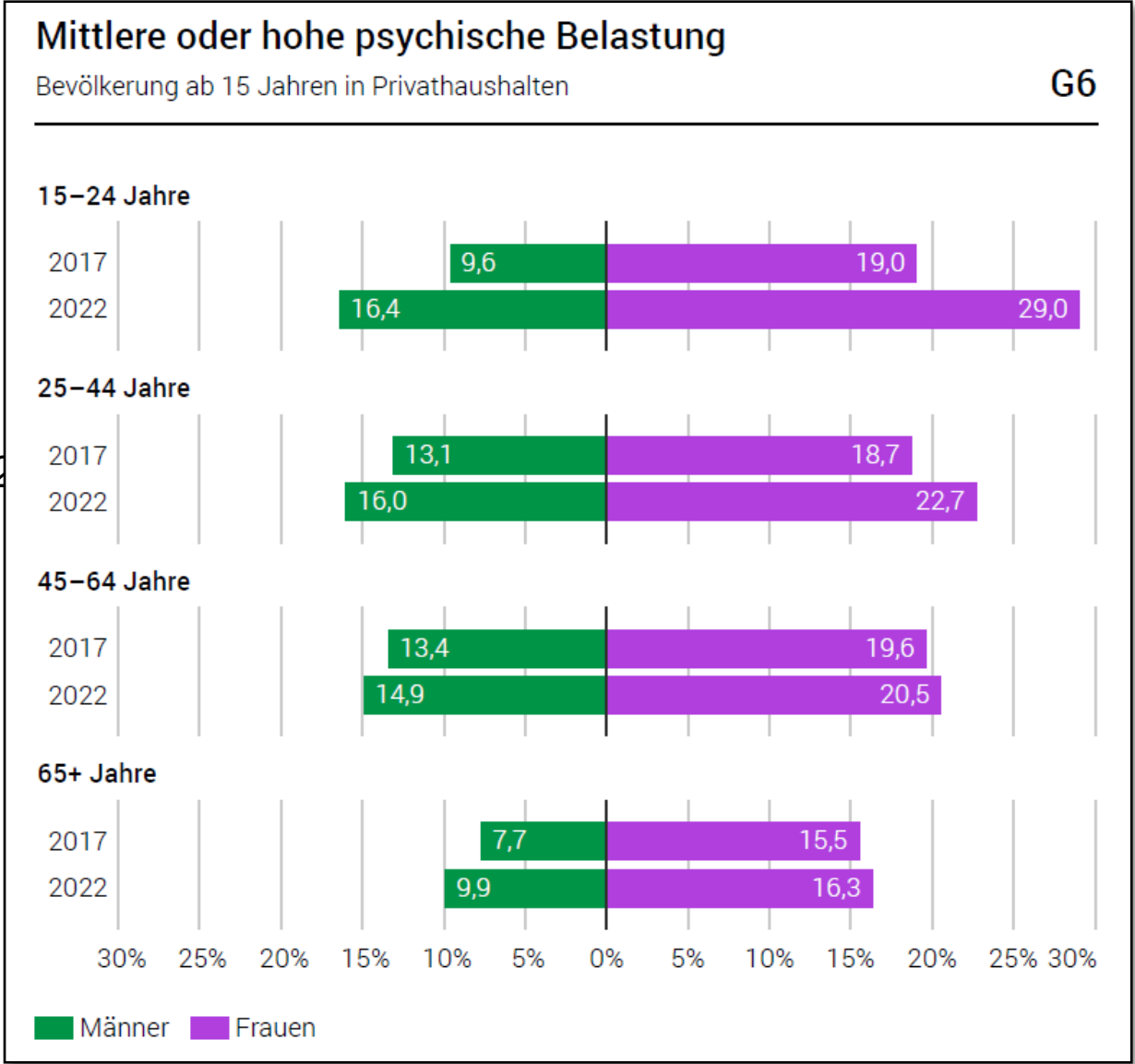


Twenge et al., J Abnom Psych 2019



AXA Study on Mind Health and Wellbeing 2023

Zunahme Belastung junger Menschen



BFS Schweiz. Gesundheitsbefragung 2022, Neuchâtel 2023

Wie die Psyche der Menschen unter aktuellen Krisen leidet

Die schnelllebige Gesellschaft bringt viele Menschen an den Anschlag. Psychische Erkrankungen nehmen zu.

Urs Schnider

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache. Um 36 Prozent ist die Anzahl psychischer Erkrankungen in den letzten zehn Jahren angestiegen – insbesondere bei jüngeren Menschen. Das zeigen sowohl die Statistik wie auch die Erfahrung hiesiger Psychiater. Die Praxen sind vielerorts richtiggehend überlaufen. Auch Dragana Maggio verzeichnet

in ihrer Praxis in Rapperswil-Jona einen klaren Anstieg. «Seit Frühling 2022 zeigt sich der Anstieg von psychischen Krankheiten wie auch von Leuten, die suizidgefährdet waren, wieder sehr klar», sagt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Und sie nehmen weiter zu.

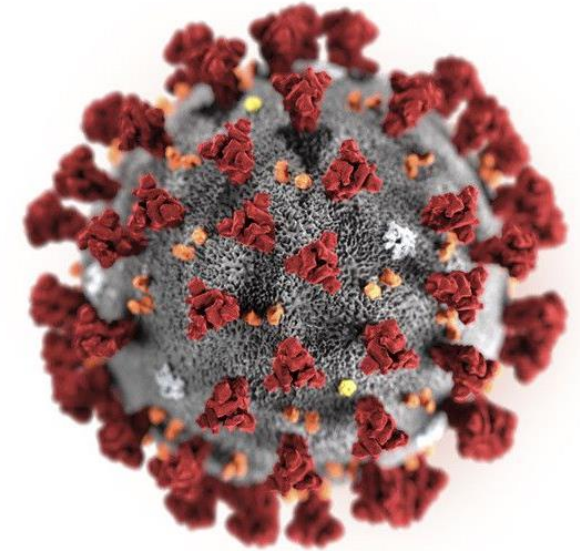
Krisen sorgen für Ängste

Derzeit kämen viele Leute in die Pra-

xis, die beispielsweise Angst vor Arbeitslosigkeit hätten. Zudem belasteten die Inflation, gestiegene Lebenskosten, der Ukraine-Krieg etc. die Menschen, so Maggio. «Unser Alltag ist insgesamt schneller, rastloser und unruhiger geworden.»

Die Zahlen zeigen aber auch eine traurige Wahrheit, die vor allem ältere Menschen betrifft. **Seiten 2 und 3**

„Seit Frühling 2022 zeigt sich der Anstieg von psychischen Krankheiten wie auch von Leuten die suizidgefährdet waren, wieder sehr klar“ sagt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Und sie nehmen weiter zu.



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845



Faktoren, die das psychische Wohlbefinden der Deutschen beeinflussen



89 %
steigende Preise



81 %
Krieg



76 %
Zustand der
Wirtschaft



70 %
Krankheit/
Pandemie



67 %
Klimawandel

Inhalt

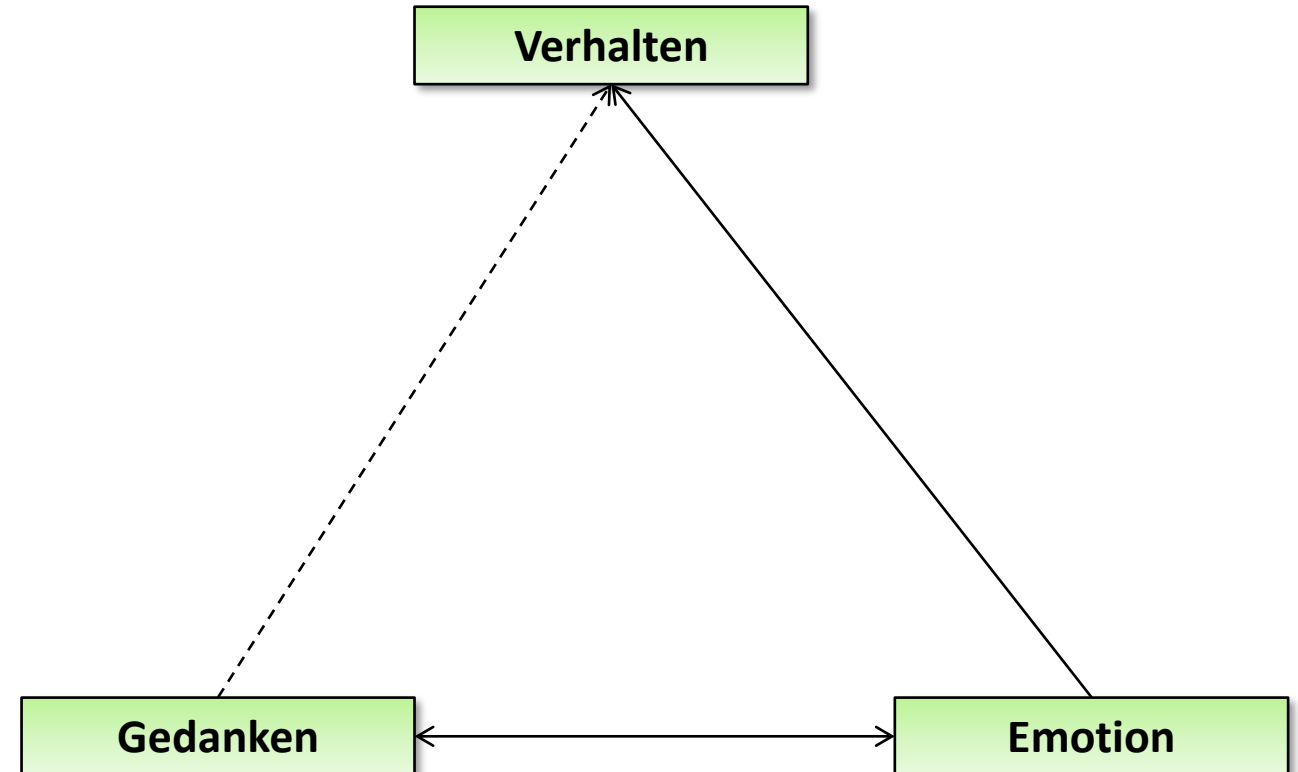
- 1. Übersicht Angststörungen**
2. Pandemie & Angst
3. Klima & Angst
4. Kriege & Angst
5. Abschliessende Überlegungen



Angst

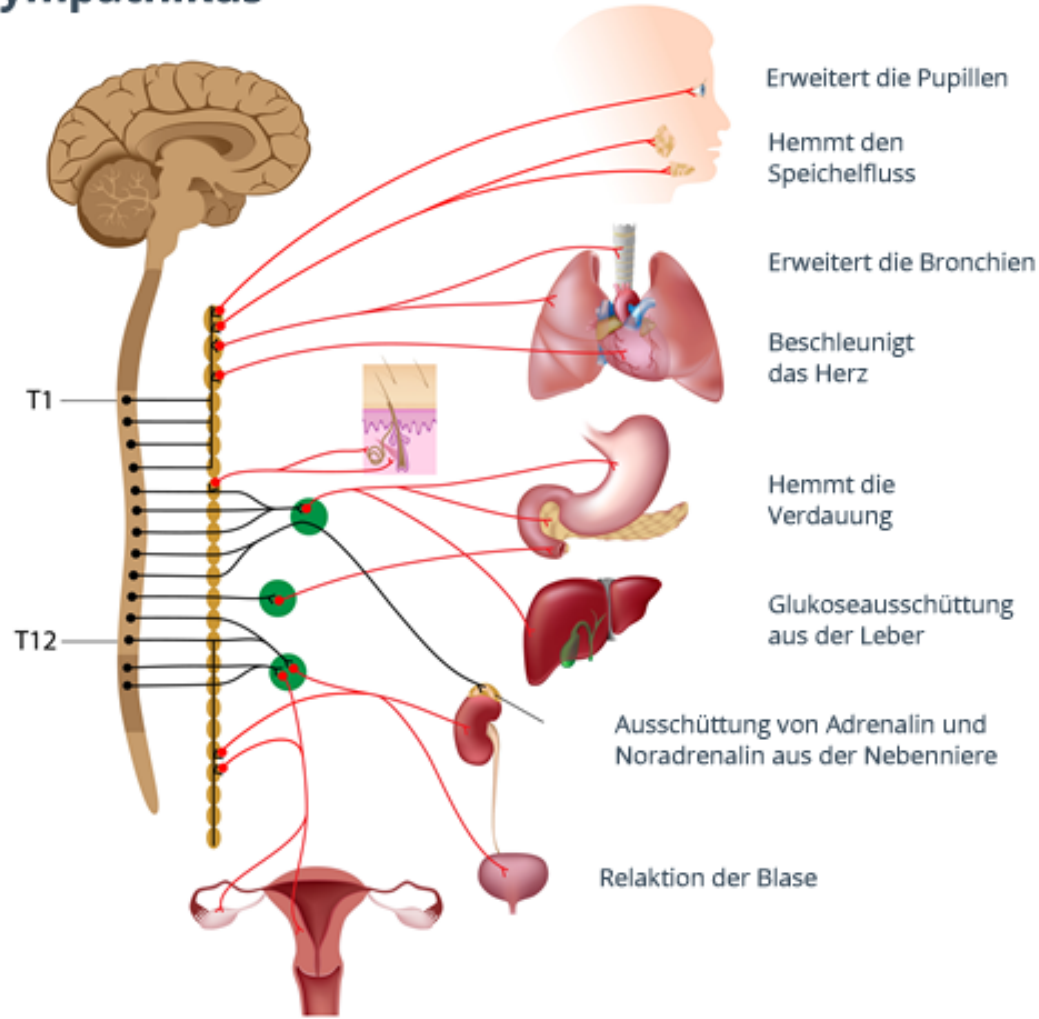
- **Existenzielle Grunderfahrung:** Kennt jeder
- **Sinnvolle psychisch-körperliche Funktion**
- Plötzliche Angst / Panik *Panic*
→ „Fight or flight“
- Ängstlichkeit / Sorgen *Anxiety*
- **Störung wenn**
 - *in Situationen, die objektiv nicht (sehr) gefährlich*
 - *oder anhaltend vorhanden*
 - *Leidensdruck*

3 Komponenten der Angst

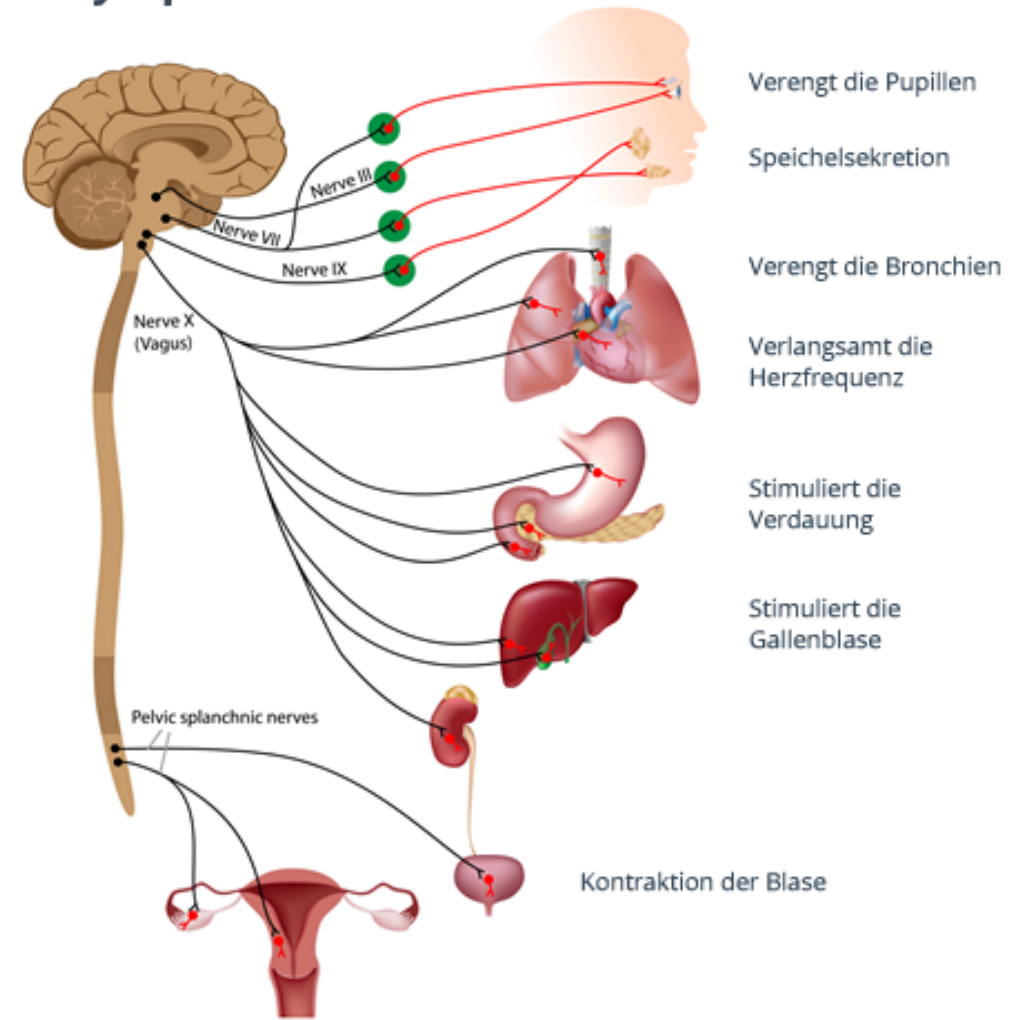


«Fight or flight» - verbraucht Energie

Sympathikus

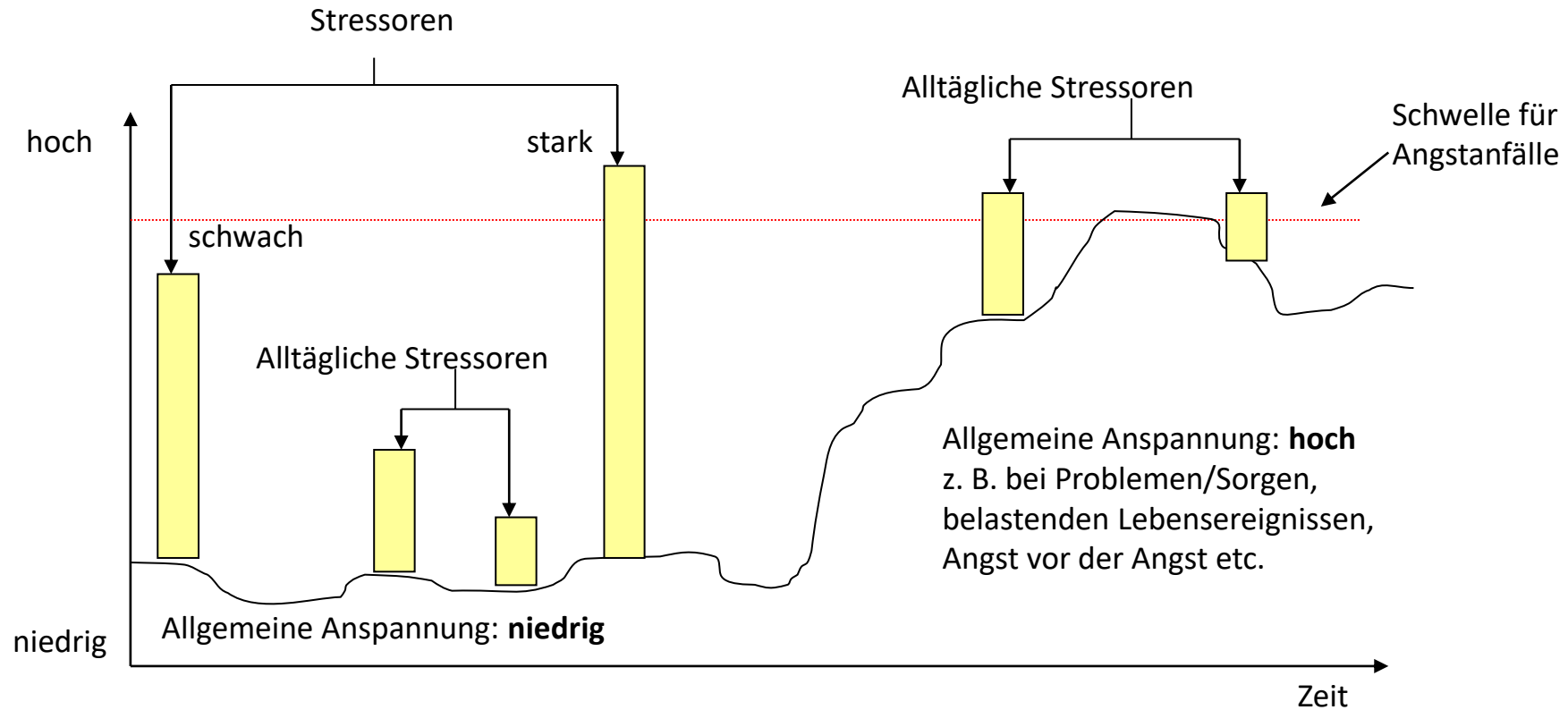


Parasympathikus





Angst und Stress bzw. Anspannung



Spezifische Angststörungen

Panikstörung

- Wiederholte **Panikattacken**
= Anfallsartig auftretende Angstreaktion
 - Kein (subjektiv) ersichtlicher Grund
 - Plötzlicher Beginn, mehrere Minuten Dauer
-

Agoraphobie

- Furcht vor: Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, alleine Reisen, weg von zu Hause sein, zugfahren etc..
 - Meidung dieser Situationen, Häufig: «Angst vor der Angst»
-

Soziale Phobie

- Furcht im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen...
...oder negativ beurteilt zu werden.
Sprechen in der Öffentlichkeit
Sprechen mit Unbekannten
 - Vermeidung dieser Situationen oder intensive Angst
Erröten, Zittern, Furcht zu erbrechen, auf WC zu müssen...
-

Generalisierte Angststörung (GAD)

Anhaltende **Besorgnis** (allgemein, auf alltägliche Ereignisse bezogen)
UND
Symptome der anhaltenden **vegetativen Anspannung**: *Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Reizbarkeit, Unruhe, Schwindel etc...*

Störungen die spezifisch mit Stress assoziiert sind

[...] **identifizierbarer Stressor** ein notwendiger, wenn auch nicht hinreichender Kausalfaktor. Obwohl **nicht alle Personen, die einem identifizierten Stressor ausgesetzt sind, eine Störung entwickeln, wären die Störungen in dieser Gruppierung ohne das Erleben des Stressors nicht aufgetreten.**

PTBS:

1. **Wiedererleben des traumatischen Ereignisses**
2. **Vermeidung** von Gedanken und Erinnerungen oder auslösenden Situationen
3. **Anhaltende Wahrnehmung einer erhöhten aktuellen Bedrohung, Hypervigilanz / Schreckreaktion auf Reize**

Anpassungsstörung:

- **Beschäftigung mit dem Stressor oder seinen Folgen,** einschließlich übermäßiger Sorgen[...]
- oder**
- **Ständiges Grübeln über seine Auswirkungen,** sowie durch ein Versagen bei der Anpassung an den Stressor,

Krisen und Angst... Zunahme von Belastung und Stress:

- Akute und/oder anhaltende Bedrohung an Leib und Leben
- Entzug der Lebensgrundlagen

- Abruptes Hinterfragen des eigenen Weltbildes / Werte
- Kontrollverlust
- Diffuses Bedrohungsgefühl
- ...

Inhalt

1. Übersicht Angststörungen
- 2. Pandemie & Angst**
3. Klima & Angst
4. Kriege & Angst
5. Abschliessende Überlegungen



Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic

COVID-19 Mental Disorders Collaborators*

Zunahme Angststörungen während Pandemie

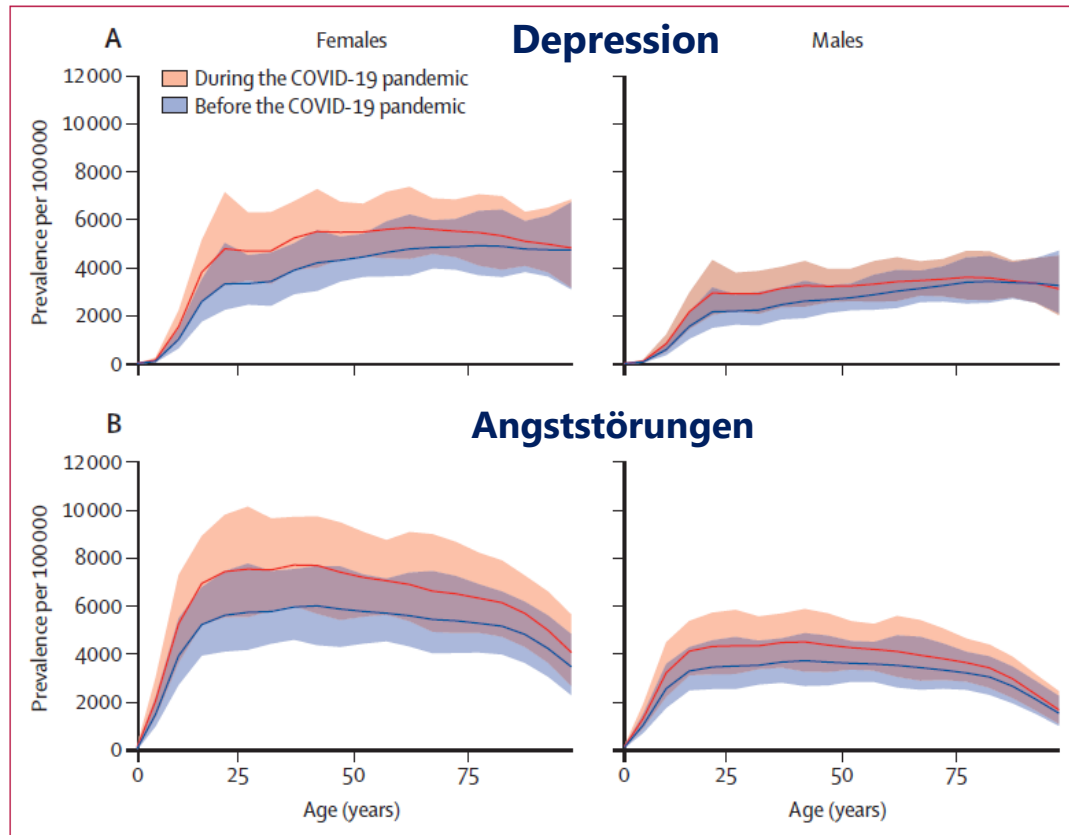


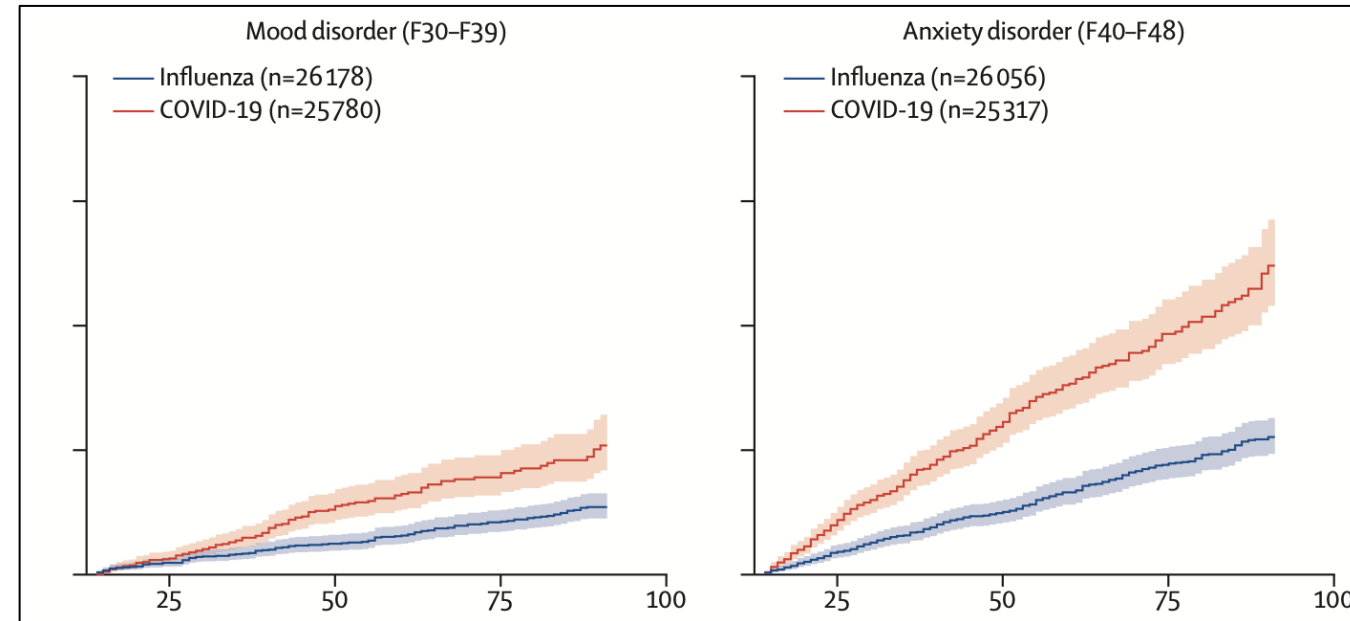
Figure 1: Global prevalence of major depressive disorder (A) and anxiety disorders (B) before and after adjustment for (ie, during) the COVID-19 pandemic, 2020, by age and sex

Santomauro et al., Lancet 2021

Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA

Maxime Taquet, Sierra Luciano, John R Geddes, Paul J Harrison

Angststörungen nach COVID-19-Infekt



90 Tage nach COVID-19-Infektion Wahrscheinlichkeit von **5.8%**, an einer neuen psychischen Erkrankung zu leiden.

Taquet et al., Lancet Psych 2021

How COVID-19 shaped mental health: from infection to pandemic effects

- Healthy controls
- Patients with depression/anxiety

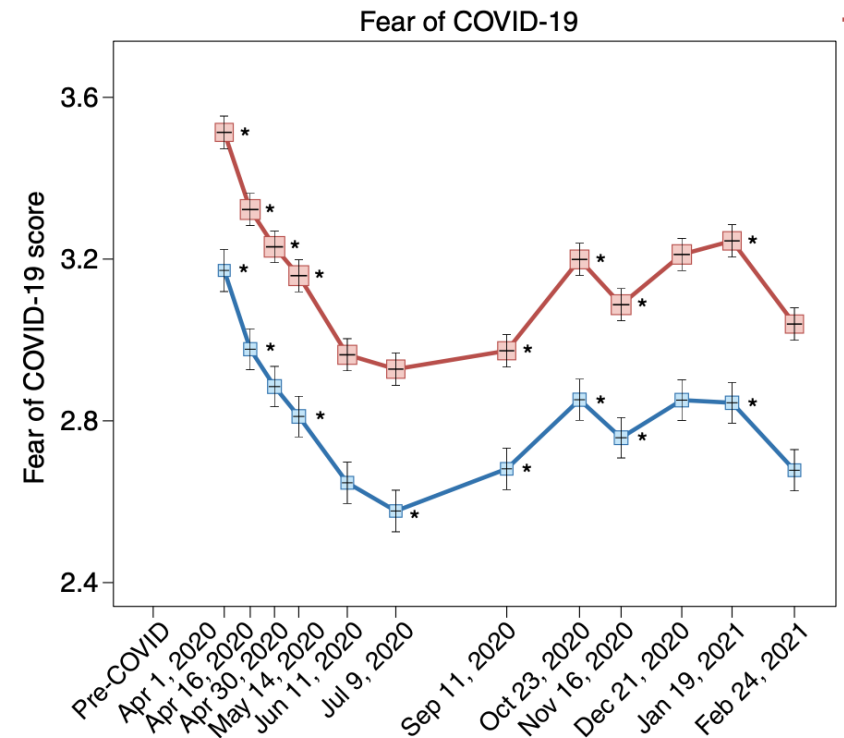
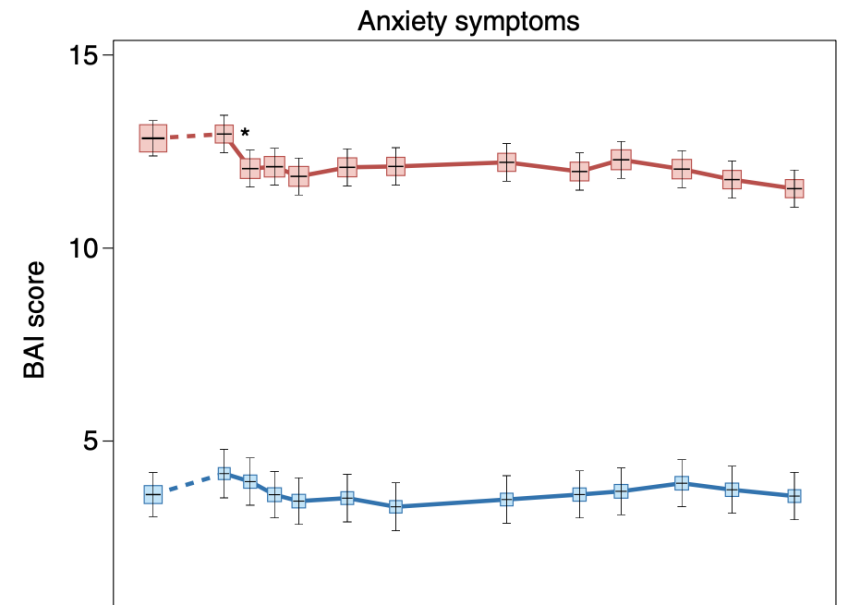


Table 2 | Acute and post-acute neuropsychiatric sequelae of COVID-19 disease as described in empirical studies*

Acute	Post-acute
Very common (>30%)	
Fatigue	
Myalgia	
Hyposmia and dysgeusia**	
Headache	
Delirium (mainly in hospitalized patients)	
Moderately common (20–30%)	
Motor weakness/deficits	Fatigue
Sleep disturbances	Sleep disturbances
Cognitive impairments	Cognitive impairments
Lack of appetite	Irritability and emotional lability
Anxiety and/or depressive symptoms	
	Irritability and emotional lability
Rather common (10–20%)	
Vertigo, nausea	Anxiety and/or depressive symptoms
	Hyposmia and dysgeusia**
	Headache
	Post-traumatic stress symptoms

Angstsymptome während der Pandemie: Rolle der Medien?

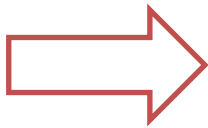
Is Ignorance Bliss? Examining the Effect of News Media Exposure on Anxiety and Depression During the COVID-19 Pandemic

Danielle L. Hoyt, MA, Michele Hiserodt, MA,† Alexandra K. Gold, MA,† Megan A. Milligan, BA,‡ and Michael W. Otto, PhD†*

Impact of social media on mental health of the general population during Covid-19 pandemic: A systematic review

Uma Phalswal, Vani Pujari¹, Rasmita Sethi, Ranjana Verma²

Häufigeres Betrachten von **COVID-19 bezogenen Nachrichten**



Mehr Angstsymptome

COVID-19 Informationen über **Social Media**



Mehr Angstsymptome, Stress und Depression

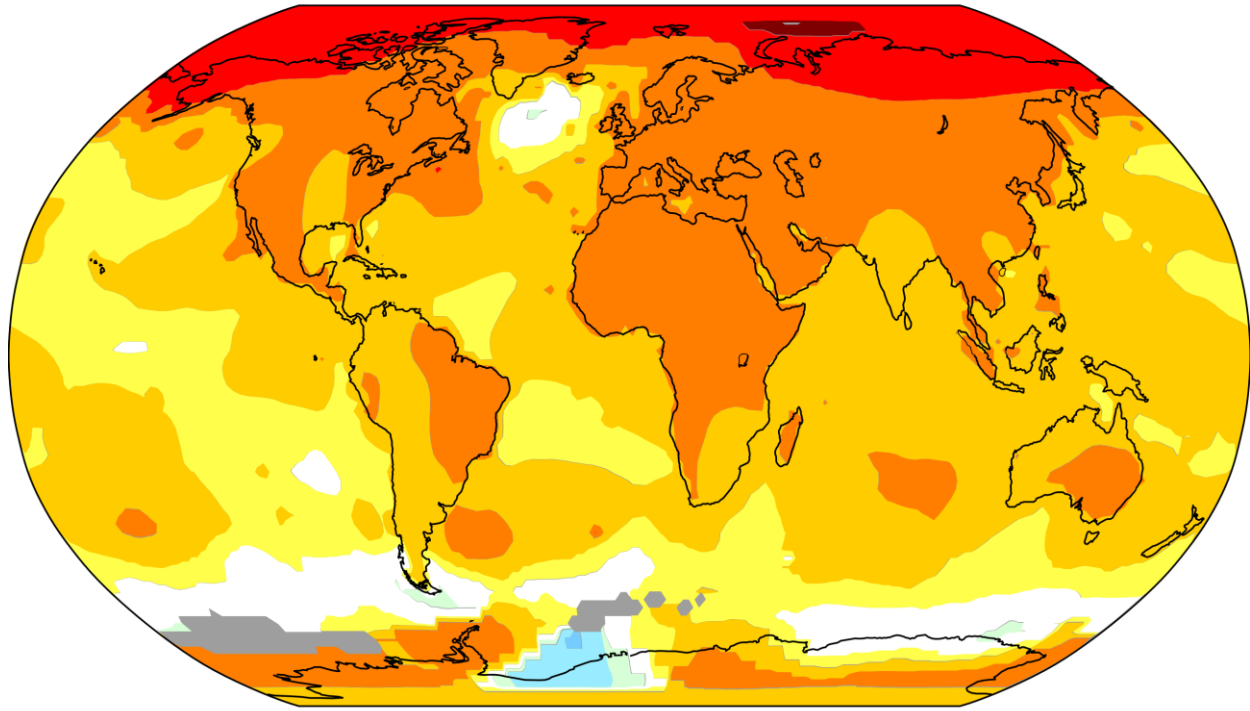
Negative Effekte durch Social Media stärker als hilfreiche Effekte während Isolation

Inhalt

1. Übersicht Angststörungen
2. Pandemie & Angst
- 3. Klima & Angst**
4. Kriege & Angst
5. Abschliessende Überlegungen

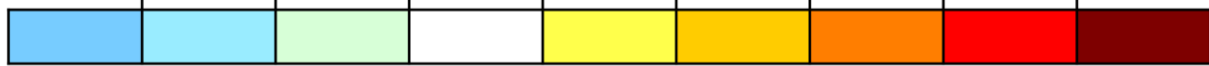


Temperature change in the last 50 years



2011–2021 average vs 1956–1976 baseline

-1.0 -0.5 -0.2 +0.2 +0.5 +1.0 +2.0 +4.0 °C



-1.8 -0.9 -0.4 +0.4 +0.9 +1.8 +3.6 +7.2 °F



2020

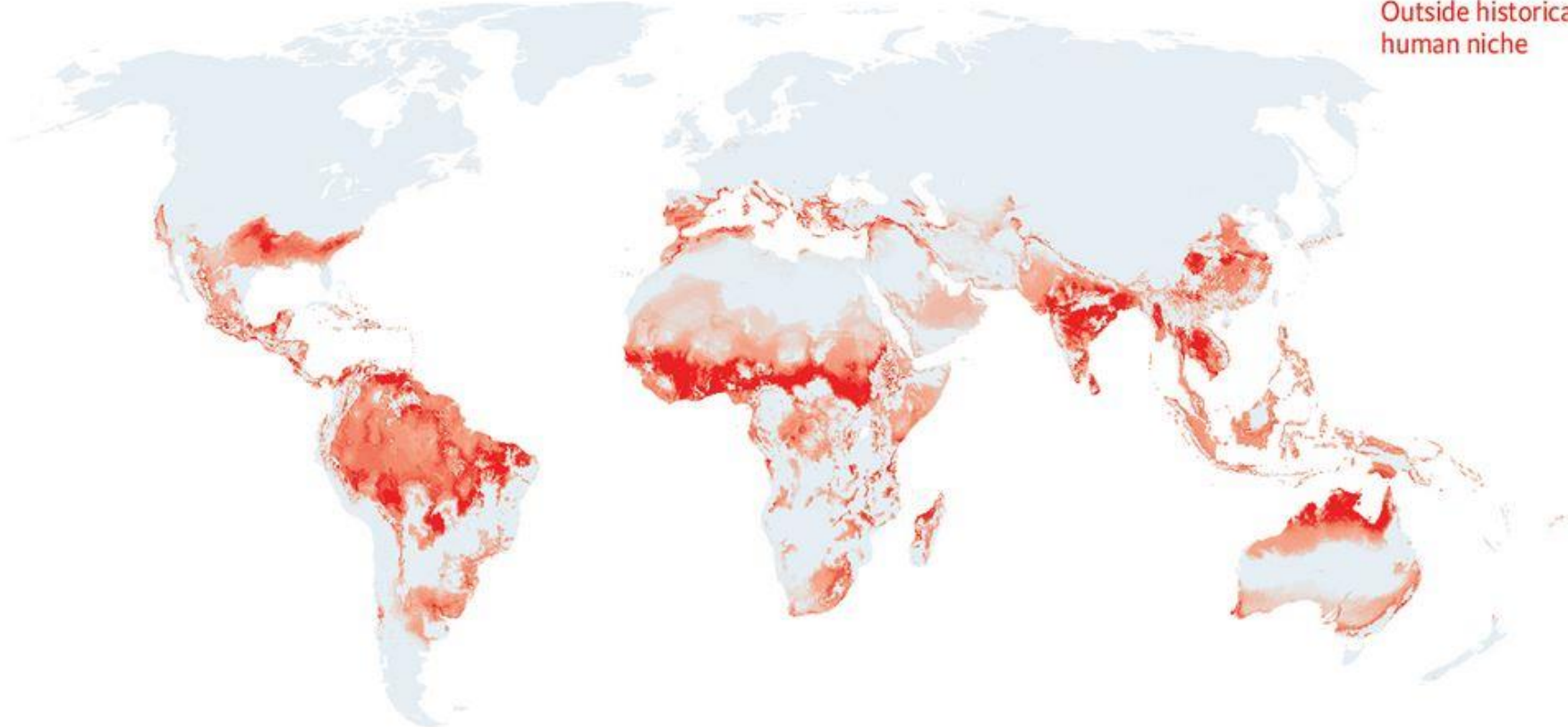
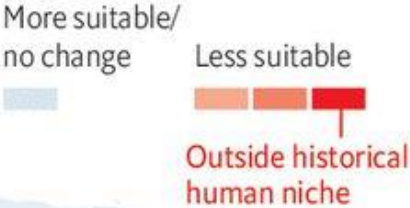


1903

Morteratschgletscher, GR

In 50 Jahren nicht mehr bewohnbare Regionen

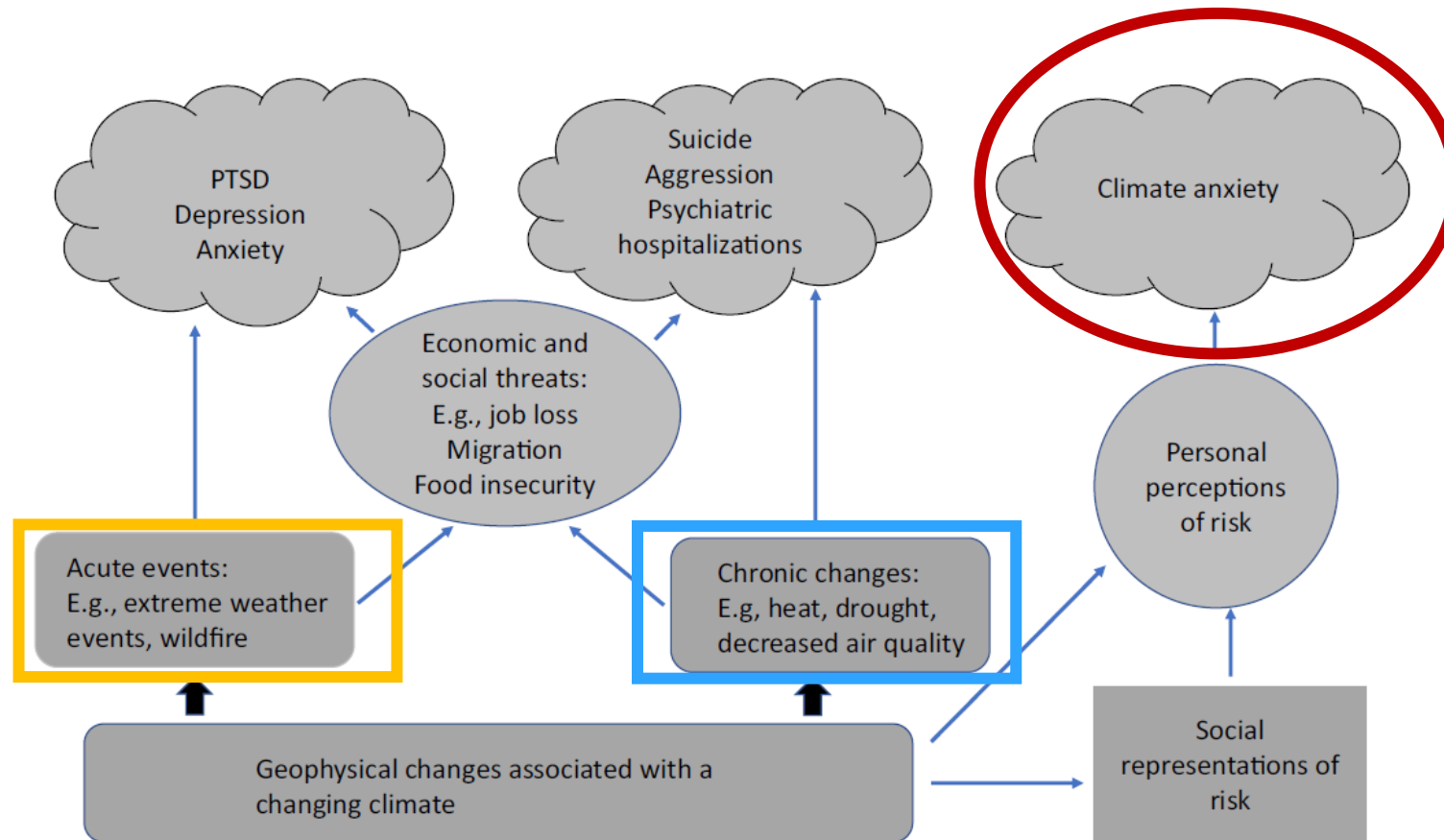
Projected change in suitability* for human habitation in 2070
With warming of between 2°C and 2.5°C above pre-industrial levels



Sources: IPCC AR5; "Future of the human climate niche", by Chi Xu et al., 2020
The Economist

*Based on temperature and precipitation levels

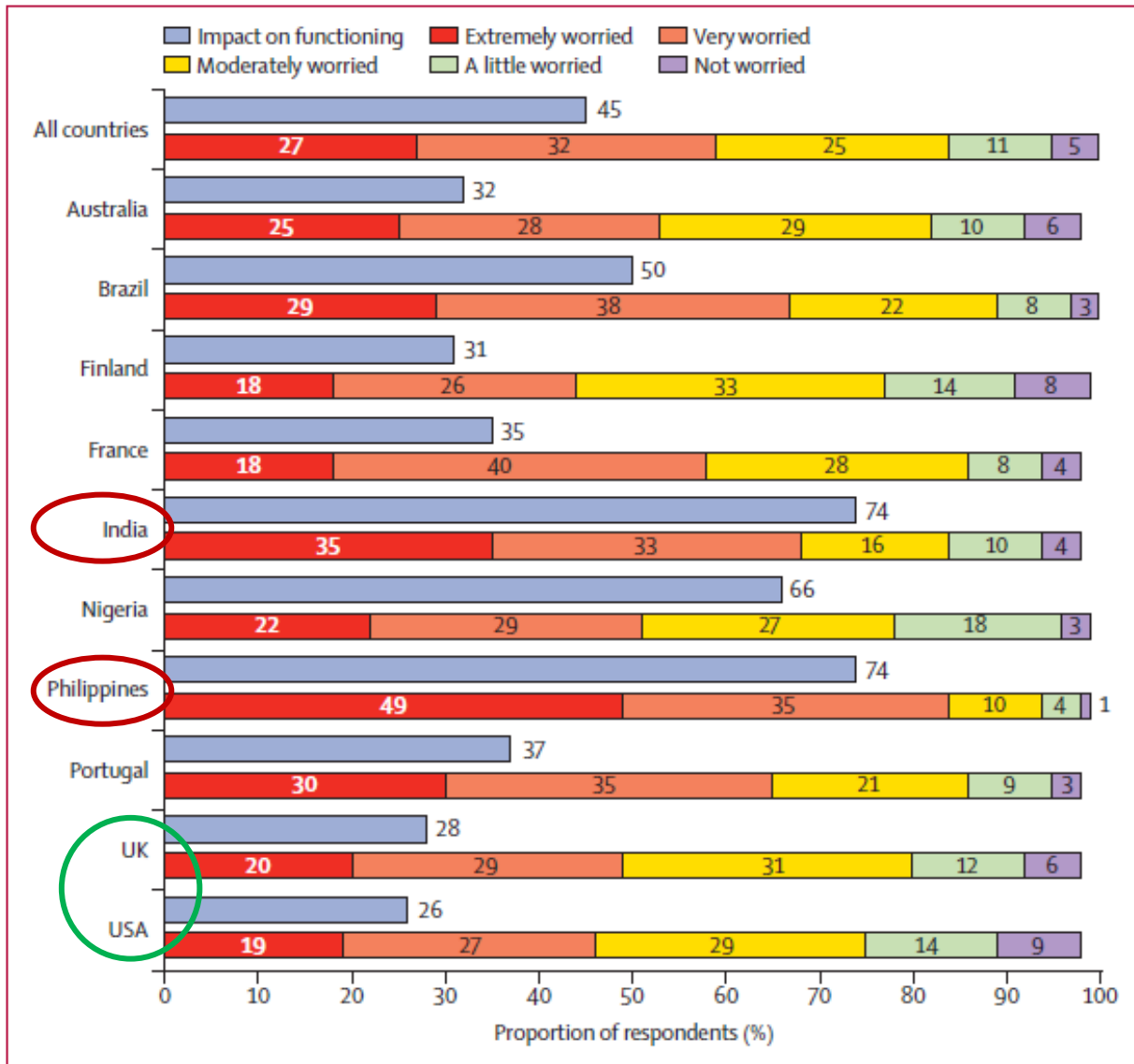
Klimaerwärmung und psychische Gesundheit



Klima-Angst: Angst die sich signifikant auf die anthropogenetische Klimaveränderung bezieht (Pihkala, 2020)

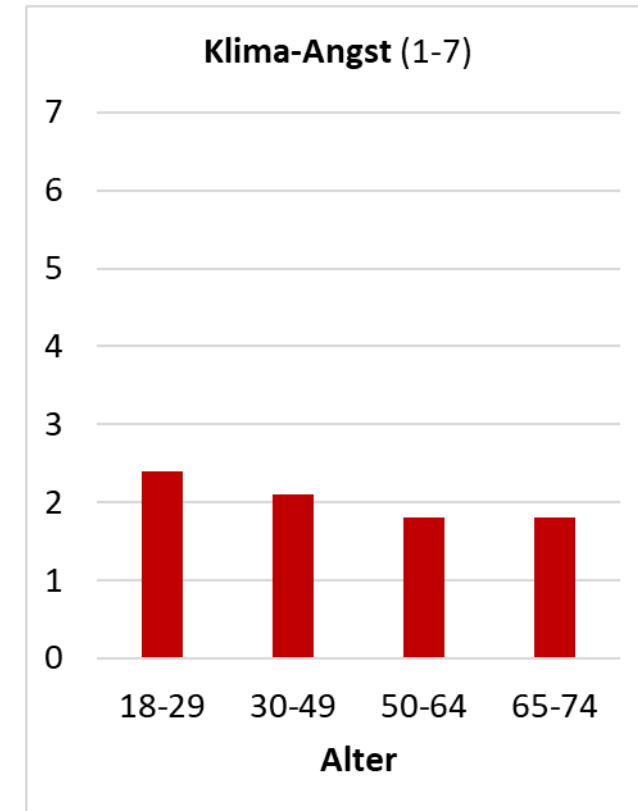
Klima-Angst bei Jugendlichen weltweit

(16 – 25 Jahre, n = 10'000)



Hickman et al., Lancet Planet Health 2021

Studie aus Deutschland: n = 3'091
Relativ tiefe Klimaangst (Skala von 1-7)
Höher bei jüngeren Menschen



Hajek & König, Public Health 2022

Inhalt

1. Übersicht Angststörungen
2. Pandemie & Angst
3. Klima & Angst
- 4. Kriege & Angst**
5. Abschliessende Überlegungen



Kriege & psychische Gesundheit

- Direkte Effekte auf **betroffene Bevölkerung**

- Traumatisierung
- Verlust von Angehörigen
- Verlust existenzieller Grundlagen
- Migration

- **Globale** Auswirkungen

- Migration
- Rolle der Medien
- Disruption der Sicherheitsillusion

Mental health consequences of war: a brief review of research findings

R. SRINIVASA MURTHY¹, RASHMI LAKSHMINARAYANA²

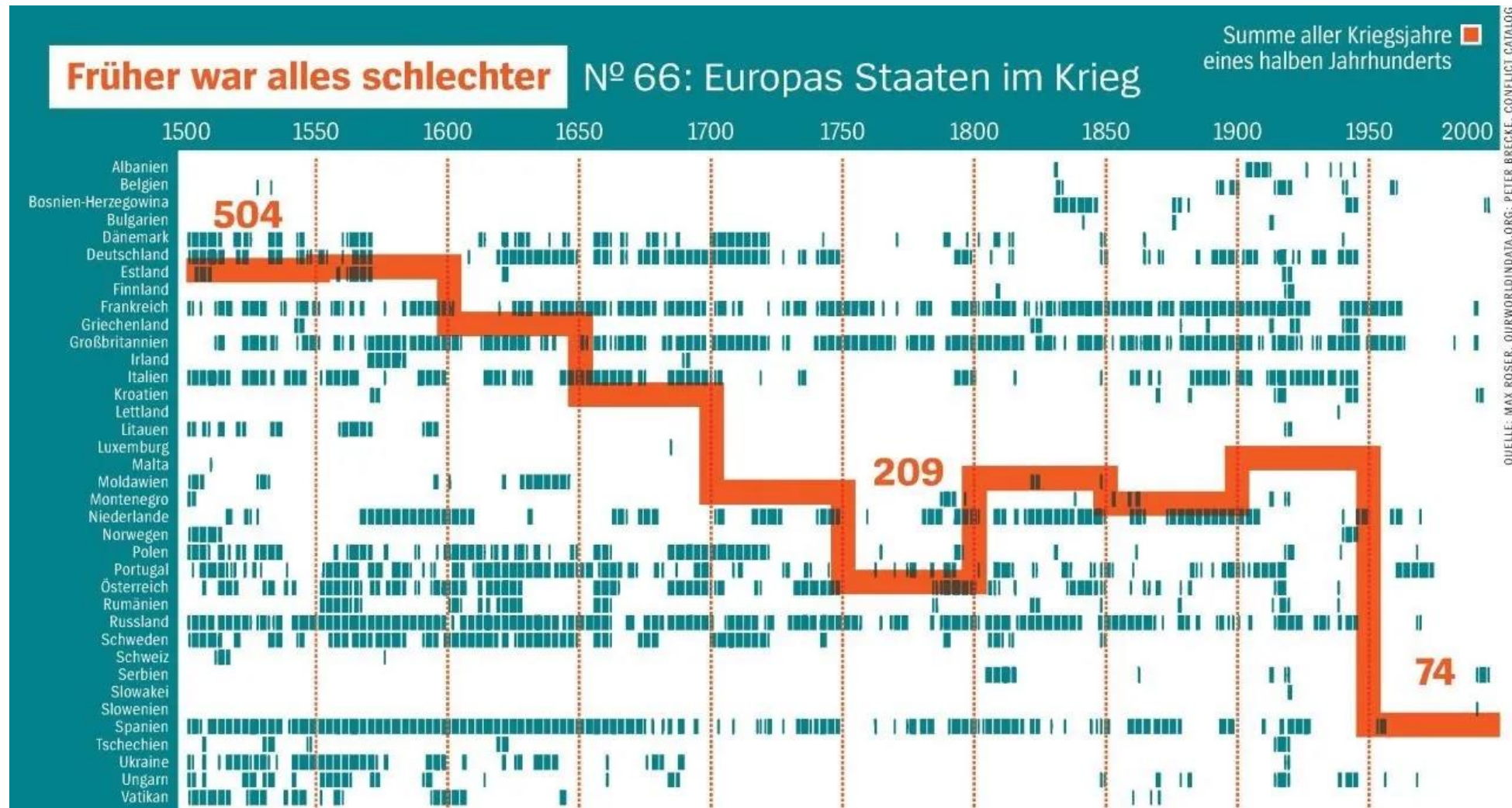
- Analyse über verschiedene Kriege
- → **Zunahme psychischer Erkrankungen**

- Prävalenz assoziiert mit
 - Trauma
 - Verfügbarkeit von körperlicher und emotionaler Unterstützung

- Frauen stärker betroffen
- Vulnerable Gruppen: Kinder, ältere Menschen, Menschen mit Beeinträchtigungen

Murthy & Lakshminarayana, World Psychiatry 2006

Weniger Kriege in Europa seit 1950



Der SPIEGEL, 4/2017

Global Conflict Tracker

Methodology

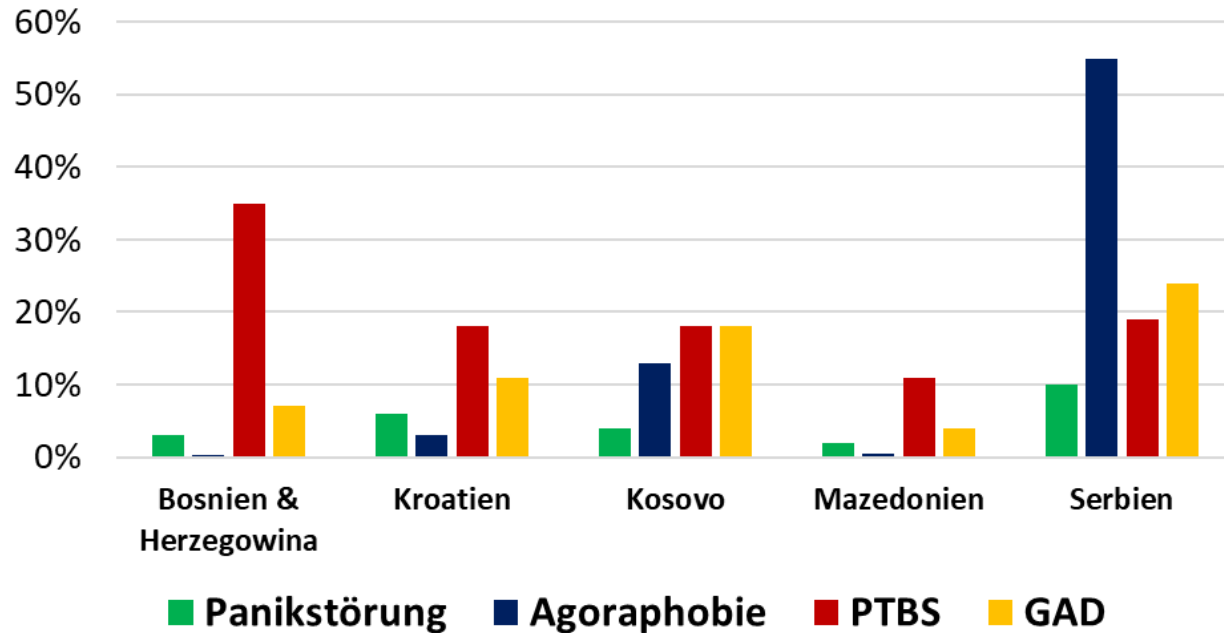
Center for Preventive Action



Psychische Gesundheit im Balkan 2006

n = 3'313 klinische Interviews

Angststörungen Balkan 2006



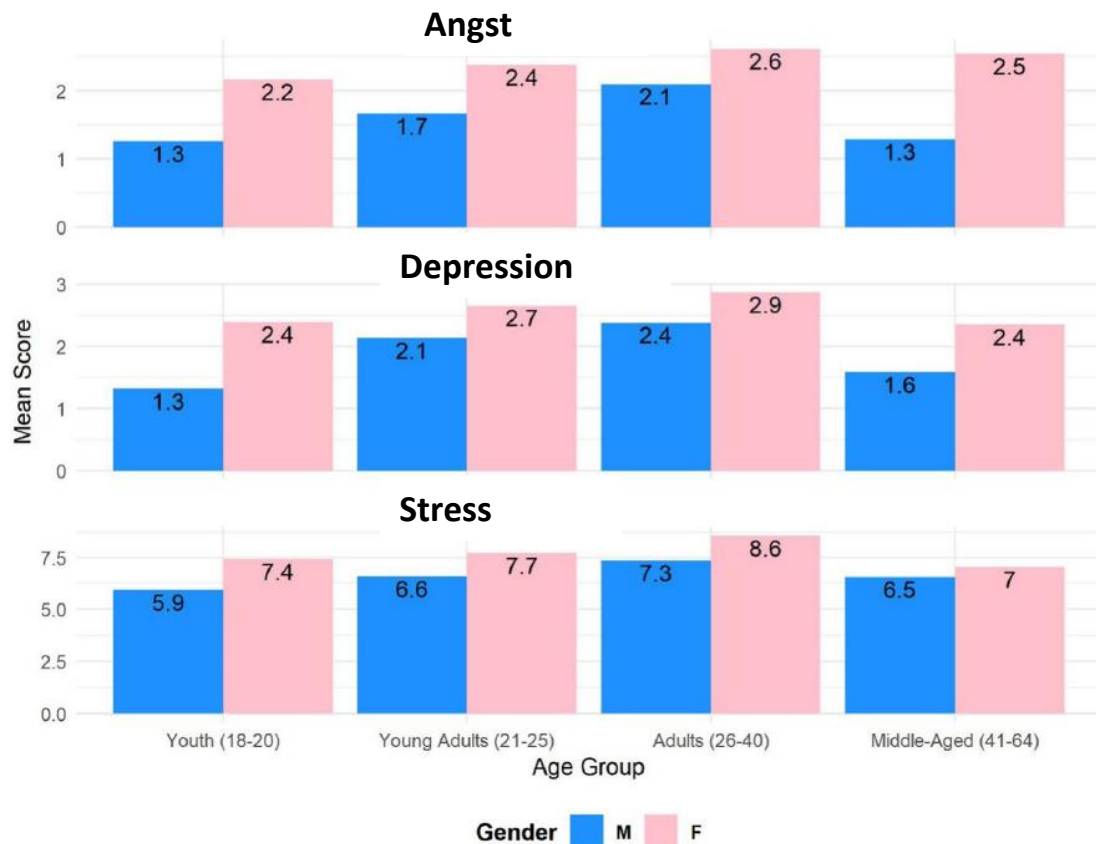
Unterschiedliche Exposition Traumatas

z.B.:

- **Zeuge von Tötungen:** v.a. Bosnien & Herzegowina
- **Vertreibungen:** v.a. Kosovo

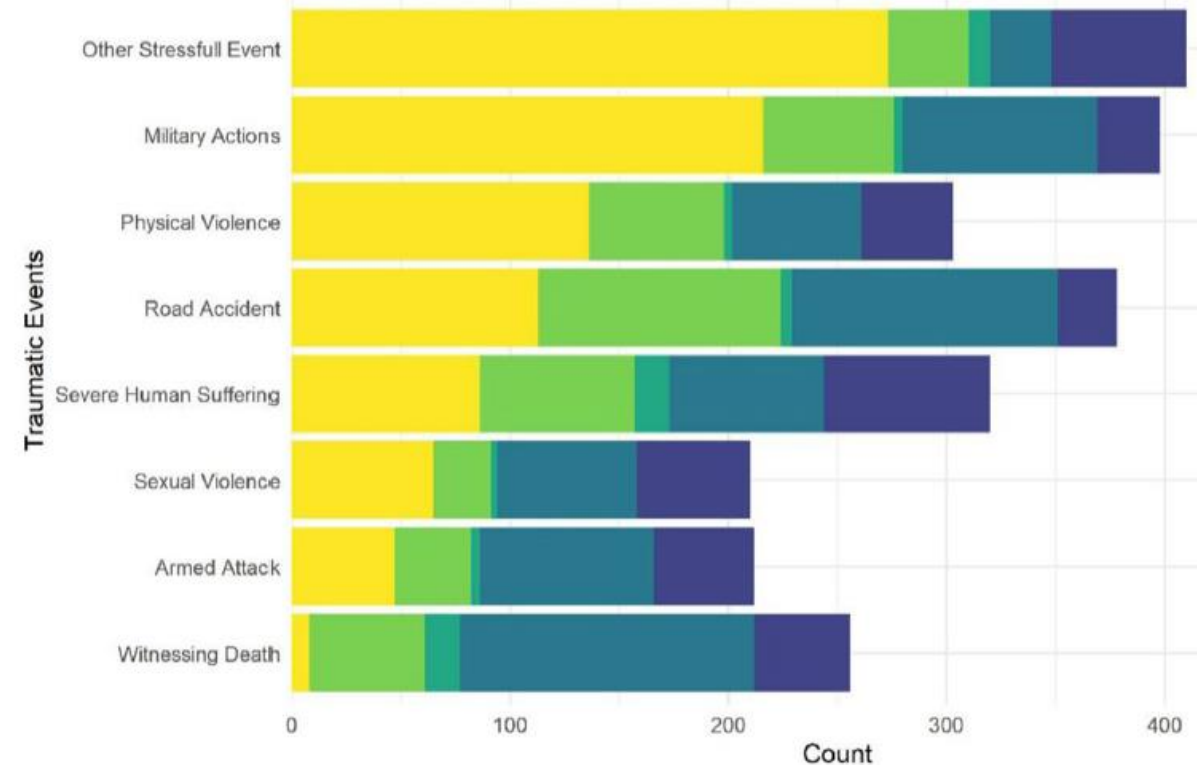
Ukraine-Krieg: Symptome nach 6 Monaten n = 706

- Erhöhte Symptome von Angst und Depression
- Frauen: mehr Symptome
- Jüngere: mehr Resilienz
- Traumatisierung → mehr Angst & Depression



Kurapov et al., Front Psych 2023

Traumatisierende Erfahrungen

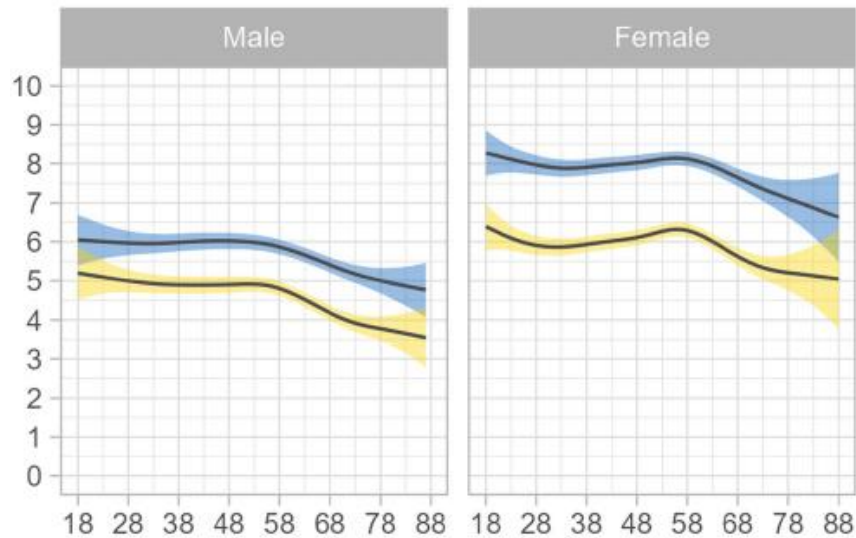


Reported Experience

- not about me
- not sure
- got to know
- work
- witnessed
- happened to me

Ukraine-Krieg: Symptome in Deutschland

Angstsymptome: GAD-7 (0 – 21) nach Alter

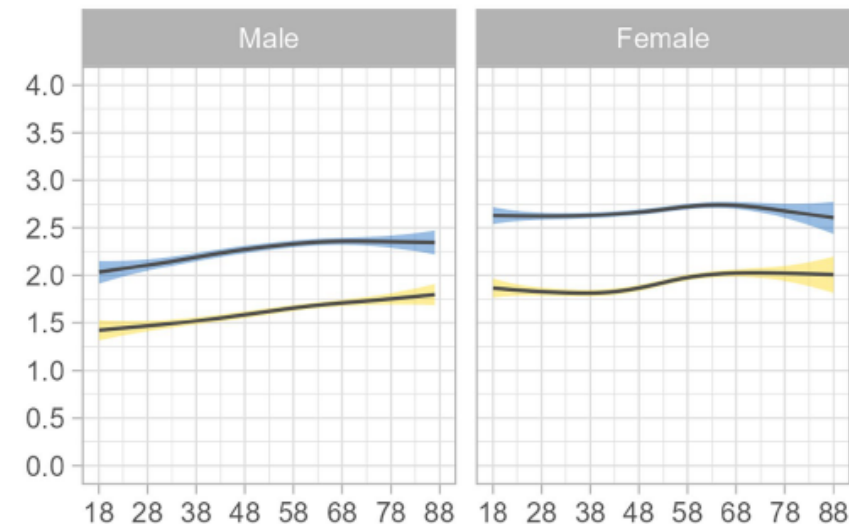


Time Point  T1  T2

T1 = erste Wochen nach Kriegsbeginn

T2 = 6 Monate später

Emotionaler Stress (0 – 4) nach Alter

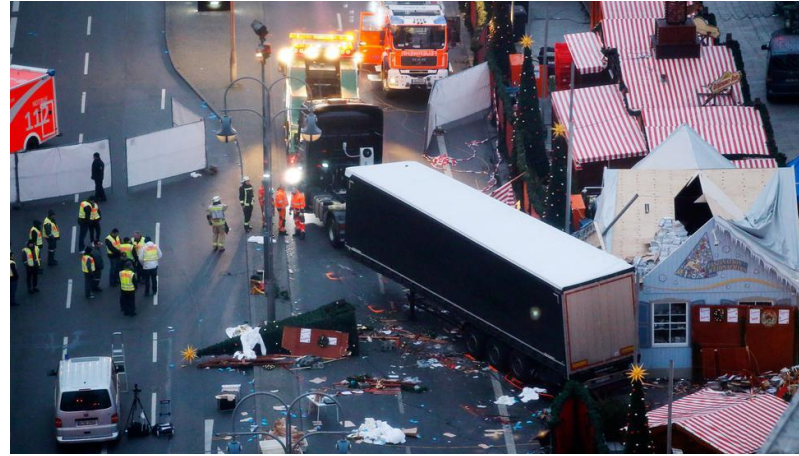


- Werte anhaltend erhöht
- **Geringes Haushaltseinkommen: stärkere Beeinträchtigung**
- → Sorge vor finanziellen Auswirkungen

Internationaler Terror



New York, 11.09.2001



Berlin, 19.11.2016



Paris, 13.11.2015



Israel, 7.10.2023

Terror = Schrecken, Grauen

Gezieltes Verbreiten von Angst und Schrecken durch Angriffe auf Zivilbevölkerung.

Bedrohung des Sicherheitsgefühls



Inhalt

1. Übersicht Angststörungen
2. Pandemie & Angst
3. Klima & Angst
4. Kriege & Angst
- 5. Abschliessende Überlegungen**





Überangebot an Kanälen

Weitgehend ähnliche (verkürzte) Sichtweisen

Andere Sichtweisen eher am äusseren Rand des

Spektrums

Faktencheck komplex – Macht der Bilder



Trang Bang, Südvietnam, 8. Juni 1972

Quelle: picture alliance/dpa

Interview mit Prof. Maren Urner,
Professorin für Medienpsychologie HMKW Köln

NZZ

INTERVIEW

Kriege auf dem Smartphone: Jedes Bild hinterlässt Spuren in unserer Psyche

Dass wir uns Bilder und Videos von Entführungen und Kriegsszenen anschauen, hat evolutionäre Gründe. Die Neurowissenschaftlerin Maren Urner erklärt, wie wir die Dauerschleife abschalten können.

Eva Mell

«...**es fühlt sich** aufgrund stets fortschreitender Technologien **immer realer an**, sodass ich das Gefühl bekomme, **Teil der Geschehnisse zu sein.**»

«Die potenziell nächste Gefahr könnte nur einen Klick oder einen Wisch mit dem Daumen entfernt sein.[...] **Manche Menschen sind anfälliger für dieses sogenannte «Doomscrolling»** als andere.«

«NZZ», 22.10.2023

Der Hamas-Terror und die «Ultra Violence» der Bilder

Terrorismus zielt nicht nur auf das Leben, sondern auch auf die Aufmerksamkeit der Feinde. Was wird passieren, wenn die Hamas die Schleusen für ihre grausamen Bilder noch weiter öffnet?

Georg Mascolo

Publiziert: 06.11.2023, 16:19



- Fragen zur Medienregulation
- Unkontrollierbarkeit sozialer Netzwerke
- Verbreitung von Angst
- Rekrutierung von Mitgliedern

«Nachdem die Terroristen die hochgerüstete israelische Grenze überrannt hatten, begann der zweite Teil des Plans, eine **beispiellos umfassende Dokumentation des Tötens**. Jeder Killer war auch ein Bestandteil dieses Plans, **Kameras steckten auf ihren Kalaschnikows, an den Schutzwesten klemmten Bodycams**. [...] Mindestens einmal nutzten die Täter auch das Handy eines Opfers und **luden die Exekution dann auf dessen Konto in den sozialen Medien hoch**.»

Stress durch Medienkonsum: Boston-Marathon-Attentat 15.04.2013 3 Tote, 281 Verletzte



Studie unter Einwohnern von Boston
und New York (n = 4'675)

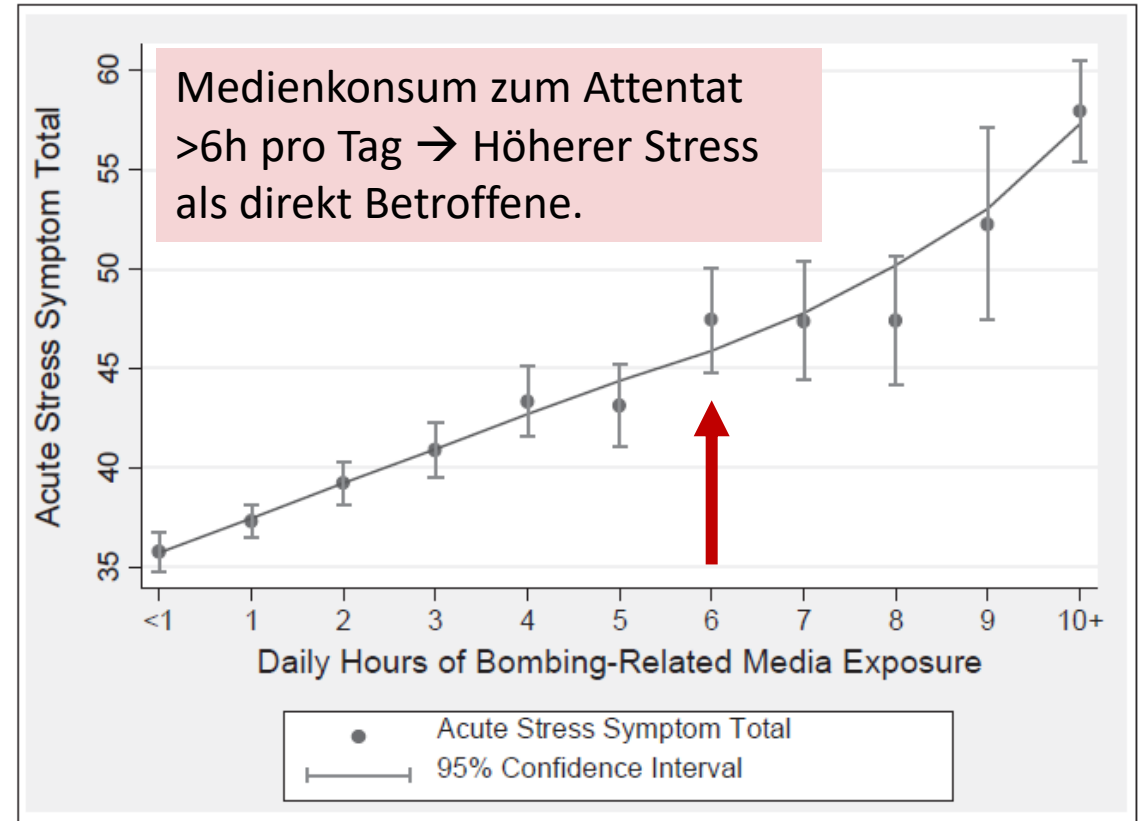


Fig. 1. Acute stress symptom total by the number of hours per day of Boston Marathon bombing media exposure in the week following the Boston Marathon bombings.

Anxiety-Inducing Media: The Effect of Constant News Broadcasting on the Well-Being of Israeli Television Viewers

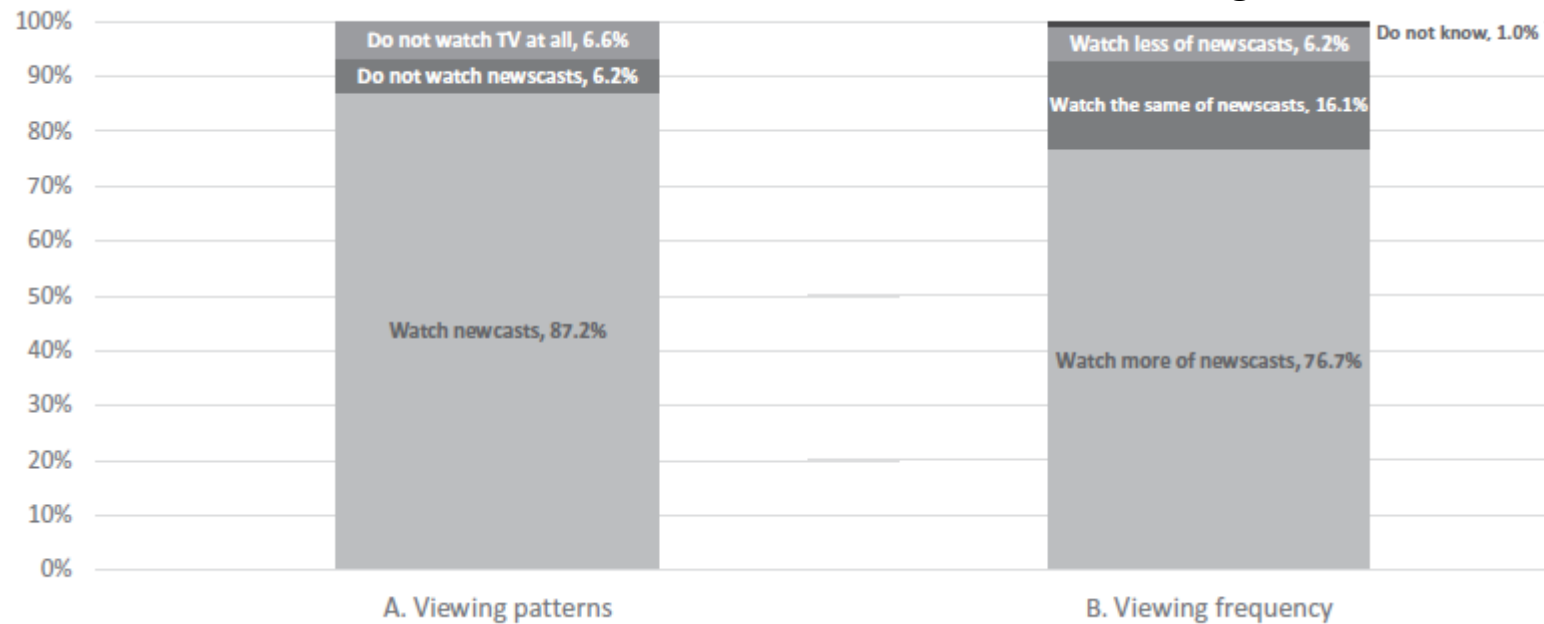
Moran Bodas, Maya Siman-Tov, Kobi Peleg, and Zahava Solomon



Gaza-Krieg 2014: «Operation Protective Edge»

87% schauen Newscasts

77% davon häufiger als vorher



N = 500 jüdische Israeli

Häufigerer Konsum von Nachrichten:

→ 60% häufiger Angstsymptome

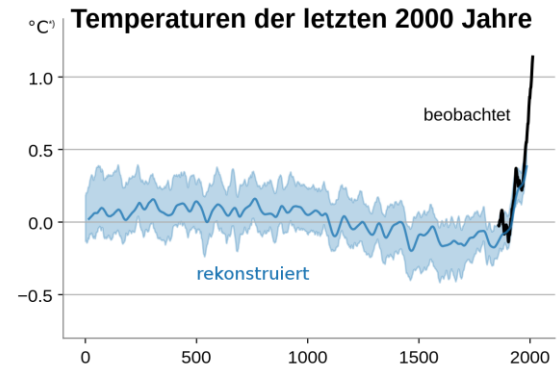
Mehr:

- Unkontrollierte Angst
- Vegetative Anspannung (Hyperarousal)
- Schlafprobleme

Untergangsszenarien im Laufe der Zeit: Politische und gesellschaftliche Bedeutung?



«Die vier apokalyptischen Reiter»
Holzschnitt, Albrecht Dürer 1496 - 98



*Anomalien globaler oberflächennaher Temperaturen, bezogen auf 1850-19
nach: Pages 2k Consortium (2013)

Funktion von Ängsten vor Katastrophen oder Apokalypse?

Shmuel Lissek, University of Minnesota

«apocalyptic beliefs make existential threats—the fear of our mortality—predictable»

Dt: «Apokalyptische Überzeugungen machen existenzielle Bedrohungen – die Angst vor unserer Mortalität – voraussagbar»

- Evolutionäre Selektion: Bessere Überlebenschancen bei ängstlicher Prädisposition
- Doomsday-Prepper → Zielorientiertes Verhalten als Coping-Strategie

Coping-Strategien bei Krisen zur Angstreduktion?

Balance wieder herstellen, Stabilisierung der Werte
Unterschiedlich funktional

- **Verschwörungsm**yth
- **Verleugnung** (z.B. Klima, COVID...)
 - Durch Blasen in sozialen Medien begünstigt
- Orientierung an der Vergangenheit / **Konservatismus**
 - Isolationismus und Nationalismus
- **Identifikation** mit einer Sichtweise / Seite
 - Gut & Böse als internalisiertes Konzept, das Orientierung schafft
 - Wunsch nach unikausaler Erklärung

Aktionismus

- Überwindung der Ohnmacht
- **Rationalisierung**
 - Abwehr von schwierigen Emotionen
- «Radikale Akzeptanz» und **Achtsamkeit**
- **Sinnstiftende Tätigkeiten**
- **Austausch** mit anderen und Diskurs
- **Dosierter Medienkonsum**
- ...



Einige Schlussfolgerungen

- **Krisen stellen unser Weltbild und Werte auf die Probe** → Stress, Ängste
- **Zunahme von Angststörungen** bei direkter Betroffenheit durch **Kriege**
- **COVID:** (vorübergehende?) indirekte Effekte über Ungewissheit & Massnahmen sowie direkte Effekte auf Angststörungen nach COVID-19 Infektion
- Chronische Krisen → Anhaltende Sorge bis Habituation
- **Untergangsszenarien als urmenschliches Thema** vs. **Wunsch nach stabiler Weltsicht und Werte.**
- Hohe **Immanenz & Dichte der Medien** als Stressor
- **Coping-Strategien** im Umgang mit Krisensituationen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. Christian Imboden EMBA,
Ärztlicher Direktor, Privatklinik Wyss AG

christian.imboden@pkwyss.ch