

Lockdown-Alltag: Junge und einsame Menschen hatten höhere Stresswerte

Einsatz mobiler Technologie erlaubt Einblicke in Stimmungsverläufe

Wie erlebten Menschen ihren Alltag während des ersten Corona-Lockdowns? In einer multinationalen Studie zeigten Psycholog*innen der Universität Wien, dass die Faktoren Alter, finanzielle Sicherheit und Einsamkeit großen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden im Tagesverlauf hatten. Insbesondere jüngere Personen und Menschen mit geringerer finanzieller Absicherung zeigten anhaltend höhere Stresswerte zum Abend hin. Zudem wiesen Personen, die von hoher Einsamkeit berichteten, veränderte Stimmungsverläufe im Alltag auf. Die Studie ist kürzlich in der Fachzeitschrift *Proceedings of the Royal Society B* erschienen.

Physische Distanzierung, Home-Office, Ausgangsverbot: Die Corona-Pandemie bestimmte unser bisheriges Alltagsleben in den letzten zwei Jahren merklich. Das multidisziplinäre Forschungsteam von sechs Jungwissenschaftler*innen hat gemeinsam mit den Studienleiter*innen Claus Lamm, Urs Nater und Giorgia Silani von der Fakultät für Psychologie der Universität Wien im Rahmen einer groß angelegten multinationalen Studie über 700 Personen aus Österreich, Deutschland und Italien mittels einer App während des ersten Lockdowns in ihrem Alltag begleitet. Die Teilnehmenden beantworteten hierfür auf ihrem Smartphone mehrmals täglich eine Woche lang Fragen zu ihrem momentanen Stresserleben und ihrer Stimmung. „Diese Gefühle verändern sich typischerweise tageszeitabhängig, mit vermehrtem Stress und mehr Energie tagsüber und einem Abfall zum Abend hin, wohingegen Gefühle der Entspannung am Abend in der Regel eher ansteigen. Die Analyse der Alltagsdaten aus dem ersten Lockdown zeigen demgegenüber andere Stress- und Stimmungsverläufe im Alltag in Abhängigkeit bestimmter personenbezogener Risikofaktoren“, so Claus Lamm.

Stellvertretend für die Jungwissenschaftler*innen fasst Anja Feneberg die Ergebnisse wie folgt zusammen: „Jüngere Personen berichteten von höherem Stresserleben im Alltag, vor allem in den Abendstunden, während ältere Personen den typischen Rückgang des Stresserlebens aufwiesen. Auch bei geringer finanzieller Sicherheit zeigte sich ein ähnliches Verlaufsmuster mit höheren Stresswerten in den Abendstunden.“

Zudem zeigten sich geschlechtsbezogene Unterschiede: Zwar wiesen Männer höhere Stresswerte im Alltag auf als Frauen, Frauen berichteten im Tagesverlauf allerdings von mehr Energielosigkeit und Müdigkeit.

Weiteres Fazit der Wissenschaftler*innen: Je größer die empfundene Einsamkeit, desto schlechter war die Stimmung im Alltag, auffällig waren vor allem weniger Energie am Morgen und Stimmungstiefs zum Abend hin, verglichen mit Personen, die von weniger Einsamkeit berichteten.

Verringerung des Stresshormons Kortisol im Haar messbar

Ein Teil der österreichischen Teilnehmenden schickte zudem Haarproben an das Forschungsteam. Das Stresshormon Kortisol lagert sich in den Haaren ab. Die Analyse der Haarproben deutete auf eine Herabregulation der Kortisolproduktion während des Lockdowns hin. Bei genauer Betrachtung

der Haarkortisolwerte zeigte sich lediglich bei einem kleineren Prozentsatz der Teilnehmenden ein Anstieg im Haarkortisol. Giorgia Silani interpretiert die Ergebnisse wie folgt: „Dies könnte möglicherweise darauf hindeuten, dass die meisten Studienteilnehmenden während des ersten Lockdowns unter weniger Alltagsstressoren litten als zuvor, wohingegen nur bestimmte Personengruppen mit einer endokrinen Stressantwort auf die Lockdownmaßnahmen reagierten. Dies deckt sich mit der bisherigen Literatur, die beispielsweise Kortisolanstiege bei in der Pandemie besonders herausgeforderten Personengruppen nachwies, wie beispielsweise bei Personal des Gesundheitswesens.“

Kontextualisierung gesundheitsförderlicher Interventionen nötig

Die Befunde der Studie liefern wichtige Hinweise zur Entwicklung individualisierter und kontextsensibler Alltagsinterventionen. Die Forscher*innen sind Teil der Forschungsplattform SOLE (The Stress of Life - Processes and Mechanisms of Everyday Life Stress), die neben der Identifizierung von Stressmechanismen im Alltag auch auf die Entwicklung personalisierter Interventionen zur Stressreduktion abzielt. „Wir konnten zeigen, dass jüngere Personen besonders zum Abend hin vergleichsweise hohe Stresswerte aufwiesen. Personalisierte Interventionen könnten also genau dann von Vorteil sein. Ähnliches wäre auch für einsame Personen denkbar, die vor allem zum Abend hin von Unterstützung im Aufsuchen positiver sozialer Interaktionen profitieren könnten. Durch den Einsatz mobiler Technologien im Alltag zielen wir im nächsten Schritt darauf ab, Interventionen in besonderen Belastungssituationen genau dann jenen Personengruppen anzubieten, wann diese am ehesten benötigt werden“, schließt Urs Nater.

Originalpublikation:

Publikation in „Proceedings of the Royal Society B“:

Feneberg, A. C., Forbes, P. A. G., Piperno, G., Pronizius, E., Stijovic, A., Skoluda, N., Lamm, C., Nater, U. M., Silani, G. (2022). Diurnal dynamics of stress and mood during COVID-19 lockdown: a large multinational ecological momentary assessment study. Proc. R. Soc. B 20212480.

<https://doi.org/10.1098/rspb.2021.2480>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“