

Klinische Psychologie, Klinische Neuropsychologie & Arbeitspsychologie

Klinische Psycholog:innen unterstützen mit Diagnostik, Beratung und Therapie:

- **Diagnostik & Gutachten:** Objektive Erfassung psychischer Belastungen und kognitiver Beeinträchtigungen.
- **Behandlung & Therapie:** Das Erlernen von Pacing, die Krankheitsbewältigung und die Behandlung begleitender psychischer Probleme.
- **Klinische Neuropsychologie:** Spezialisierte Unterstützung bei Einschränkungen, welche durch psychische und/oder kognitive Defizite hervorgerufen werden.
- **Arbeitspsychologie & Wiedereingliederung:** Im Arbeitskontext können durch eine Evaluierung der Umgebungsbedingungen in Kombination mit der individuellen Leistungsfähigkeit Anpassungen des Tätigkeitsfeldes identifiziert werden. Psycholog:innen begleiten auf dem Weg zurück ins Erwerbsleben.

Beim BÖP erhalten Sie Unterstützung

Über Psychnet können Sie zertifizierte Klinische Psycholog:innen für Ihr persönliches Anliegen finden:

www.psychnet.at

Das Beratungs- und Infotelefon des BÖP unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe:

BÖP-Helpline 01 504 80 00

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Long Covid, Post-Covid-Syndrom und ME/CFS?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



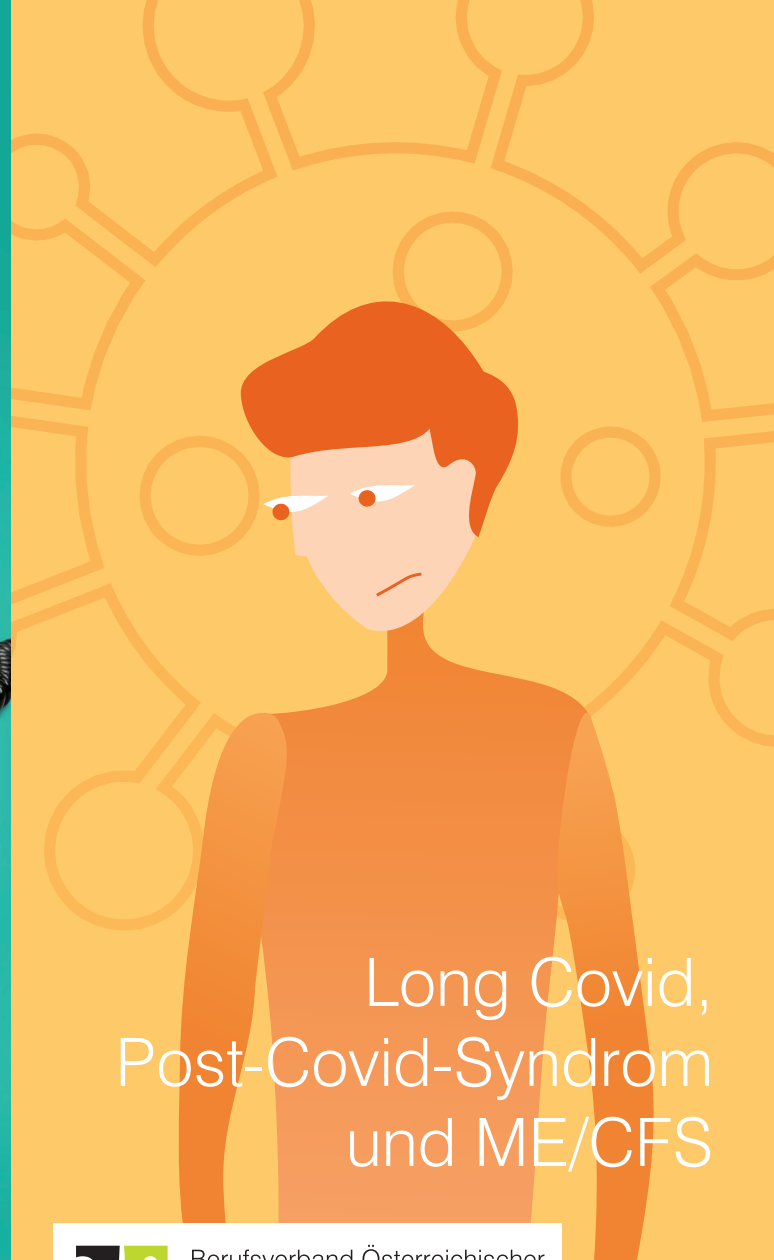
01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n Psycholog:in in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte Psycholog:innen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Was ist Long Covid, Post-Covid-Syndrom und ME/CFS?

Seit der Covid-19-Pandemie leiden viele Menschen unter langanhaltenden gesundheitlichen Folgen nach einer SARS-CoV-2-Infektion. Dabei können alle Organsysteme betroffen sein, darunter auch das Gehirn und das Nervensystem. Dies kann in weiterer Folge zu Einschränkungen beim Denken, Fühlen und Verhalten sowie zu psychischen Belastungen und Erkrankungen führen, die das private und berufliche Leben erheblich beeinträchtigen können.

- **Long Covid (LC):** Beschwerden bestehen zwischen 4 und 12 Wochen nach der Infektion.
- **Post-Covid-19-Zustand/Post-Covid-Syndrom (PCS):** Beschwerden können länger als 12 Wochen anhalten und in ihrer Intensität schwanken. Dabei können neue Symptome hinzutreten und bekannte Symptome abklingen.
- **Myalgische Enzephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS):** Eine bestimmte Kombination an Beschwerden bleibt mindestens 6 Monate nach der Infektion bestehen. Symptome sind meist dauerhaft und eine spontane Heilung ist eher selten.

Studien zeigen, dass mindestens 5% bis 10% der Covid-19-Erkrankten an LC oder PCS leiden. Zudem entwickelt ca. die Hälfte von PCS-Betroffenen ME/CFS.

Symptome und psychische Belastungen

Zu den Symptomen zählen: Atemprobleme, Erschöpfung (Fatigue), kognitive Beeinträchtigungen (z. B. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme), Schmerzen, Schlafstörungen, neurologische Störungen (z. B. Empfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen), Störungen des Immunsystems, Störungen des autonomen Nervensystems (z. B. Schwindel, Herzrasen, Magen-/Darmprobleme) und Störungen des endokrinen Systems (z. B. Schwitzen, Empfindlichkeit gegenüber Hitze/Kälte).

Ein besonderes Merkmal von ME/CFS ist die **Post-Exertional Malaise (PEM)**, eine deutliche gesundheitliche Zustandsverschlechterung nach geringer körperlicher, geistiger oder emotionaler Belastung. Beispiele hierfür sind ein kurzer Spaziergang, das Lesen von Texten für einige Minuten, aber auch Situationen, in denen man sich freut oder auch Angst hat. Diese Verschlechterung kann einige Stunden anhalten, einige Wochen dauern oder gar dauerhaft anhalten und lässt sich nicht durch Schlaf oder Ausruhen ausgleichen.

Diese Symptome gehen oft einher mit:

- **Psychischen Belastungen:** Verlust von Selbstständigkeit, Leistungsminderung in Beruf und Ausbildung, Reduktion sozialer Kontakte, Konflikte im sozialen Umfeld durch fehlendes Verständnis für die Erkrankung, Sorgen, Frustration, Hilflosigkeit
- **Psychischen Begleiterkrankungen:** Depressionen, Angststörungen, akute Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen, posttraumatische Symptome

Behandlungsmöglichkeiten

Eine Behandlung der Ursache gibt es derzeit noch nicht, doch Symptome lassen sich gezielt lindern und stabilisieren. Es ist wichtig, sich nach einer Infektion ausreichend Zeit zur Genesung zu nehmen. Eine professionelle Unterstützung durch Klinische Psycholog:innen, Ärzt:innen und weitere Gesundheitsberufe kann helfen, zu lernen, mit der Erkrankung umzugehen, eine gesundheitliche Stabilisierung zu erreichen und Symptome zu lindern.

Pacing – Energiemanagement bei PEM

Bei ME/CFS und PCS mit PEM ist nach aktuellem Stand die Behandlung der Wahl Pacing. Ziel ist ein bewusstes Einteilen der eigenen Energieressourcen. Dabei ist auf individuelle Belastungsgrenzen zu achten, die oftmals erst herausgefunden werden müssen. Hierfür wird empfohlen, Expert:innen aus dem Gesundheitsbereich wie beispielsweise Klinische Psycholog:innen hinzuzuziehen.

- **Persönliche Belastungsgrenzen** in körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Bereichen erkennen.
- **Warnsignale des Körpers** wahrnehmen und akzeptieren.
- **Aktivitäten gezielt einteilen**, um Energie effizient zu nutzen.
- **Unterstützung einholen** und Grenzen kommunizieren.

Angehörige können Betroffene unterstützen, indem sie Verständnis für die Erkrankung und ihre Auswirkungen zeigen, entlasten und bei der Bewältigung des Alltags begleiten.