

Stress, Depressionen und Burnout – Umgang mit psychischen Symptomen

Birgit Nowak

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



Stress - Bedeutungen

- ❖ Anhaltende geistige, seelische oder körperliche Anspannung durch Überbeanspruchung oder schädliche Reize; seelischer Druck
- ❖ Herkunft: von dem englischen Wort „**stress**“ (Anspannung, Druck, Belastung, Beanspruchung)
- ❖ Ausdruck hat der österreichische Biochemiker Hans Selye (1907–1982) 1936 eingeführt, der an der McGill University in Montreal (Kanada) arbeitete
- ❖ Etymologisch kommt das Wort Stress von dem lateinischen Wort „**stringere**“ (in Spannung versetzen)

Stress - Unterbegriffe

- ❖ **Arbeitsstress** (Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben)
- ❖ **Beziehungsstress** (Streit, Konflikte, Auseinanderleben)
- ❖ **Schulstress** (hohe Anforderungen, viele Stunden)
- ❖ **Prüfungsstress** (Ängste, Überforderung)
- ❖ **Alltagsstress** (Haushalt, Beruf, Doppelbelastung)
- ❖ **Freizeitstress** (geplante Aktivitäten, Freunde treffen)

Burnout - Bedeutung

- ❖ Zustand völliger geistiger, seelischer und körperlicher Erschöpfung aufgrund von dauerhafter Überbelastung (durch Beruf, Familie und anderem)
- ❖ Herkunft: aus dem englischen das Verb „*to burn out*“ (*ausbrennen*)
- ❖ keine festumschriebene medizinische Diagnose
- ❖ im Vordergrund steht die körperliche Erschöpfung und die Verausgabung im Beruf
- ❖ fließender Übergang zur Depression

Depression - Bedeutung

- ❖ Depression ist eine affektive Erkrankung
- ❖ Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen
- ❖ 12-Monatsprävalenz von 7,7%
- ❖ Lebenszeitprävalenz von 20%
- ❖ innerhalb eines Jahres erfüllen allein in Europa 30 Millionen Personen die diagnostischen Kriterien für eine depressive Episode
- ❖ Verhältnis Männer zu Frauen: ca. 1:2

Depression - Symptome

Hauptsymptome:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebes, der Energie,
Aktivitäteneinschränkung

Depression - Symptome

Nebensymptome:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit
- negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, Suizidversuche, Selbstverletzungen
- Schlafstörungen, Störungen des Appetits

Depression - Definition

- ❖ Liegen mindestens zwei der Haupt- und zwei der Nebensymptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen vor, kann eine Depression diagnostiziert werden.
- ❖ Auch der Verlauf der Stimmung in den vorherigen Wochen wird berücksichtigt, um eine Veränderung zu erkennen.

Depressionen verstehen

Gleichzeitiges Auftreten von Veränderungen

- im Fühlen: niedergeschlagen, traurig, verzweifelt, unsicher, ängstlich
- im Denken: Grübeln, Sorgen, Schuld, negativ/pessimistisch geprägt
- im Verhalten: gereizt, zurückgezogen, vermeidend, verlangsamt, getrieben, unruhig
- körperlich: Druck auf der Brust, „Herzschmerz“, Herzrasen, Magen- und Darmbeschwerden, Schlafstörungen, müde, Schmerzen, Libidoverlust

Depression oder Trauer?

- ❖ Überlappungsbereich mit depressionsähnlichen „normalen“ Zuständen negativer Stimmung: Trauer, Liebeskummer, Burnout

Unterschiede:

- Stimmungslage in der Depression oft unveränderbar
- Veränderungen betreffen nicht anhaltend alle Bereiche (Denken, Fühlen, Verhalten, Körper)
- positive Perspektiven bleiben erhalten

Depression - Einteilung

- ❖ nach Schwere und Alltagsbeeinträchtigung: leicht, mittel, schwer
- ❖ nach Verlaufsform: einzelne Episoden, wiederkehrender Verlauf, anhaltend, bipolar
- ❖ nach möglichen zusätzlichen Symptomen: mit Angst gemischt, psychotische Symptome
- ❖ nach therapeutischem Verlauf: therapieresistent (neueres Konzept „**difficult to treat**“), chronisch

Depression - Entstehung

- ❖ Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- ❖ Vulnerabilität bedeutet, die Anfälligkeit eines Menschen an einer psychischen Störung zu erkranken
- ❖ Zusammenspiel von Vulnerabilität und Stress ist dabei entscheidend für die Entstehung psychischer Erkrankungen
- ❖ Wahrscheinlichkeit hängt dabei von der individuellen Vulnerabilität und Stress bzw. Stressanfälligkeit ab

Vulnerabilität

Die Vulnerabilität wird beeinflusst durch:

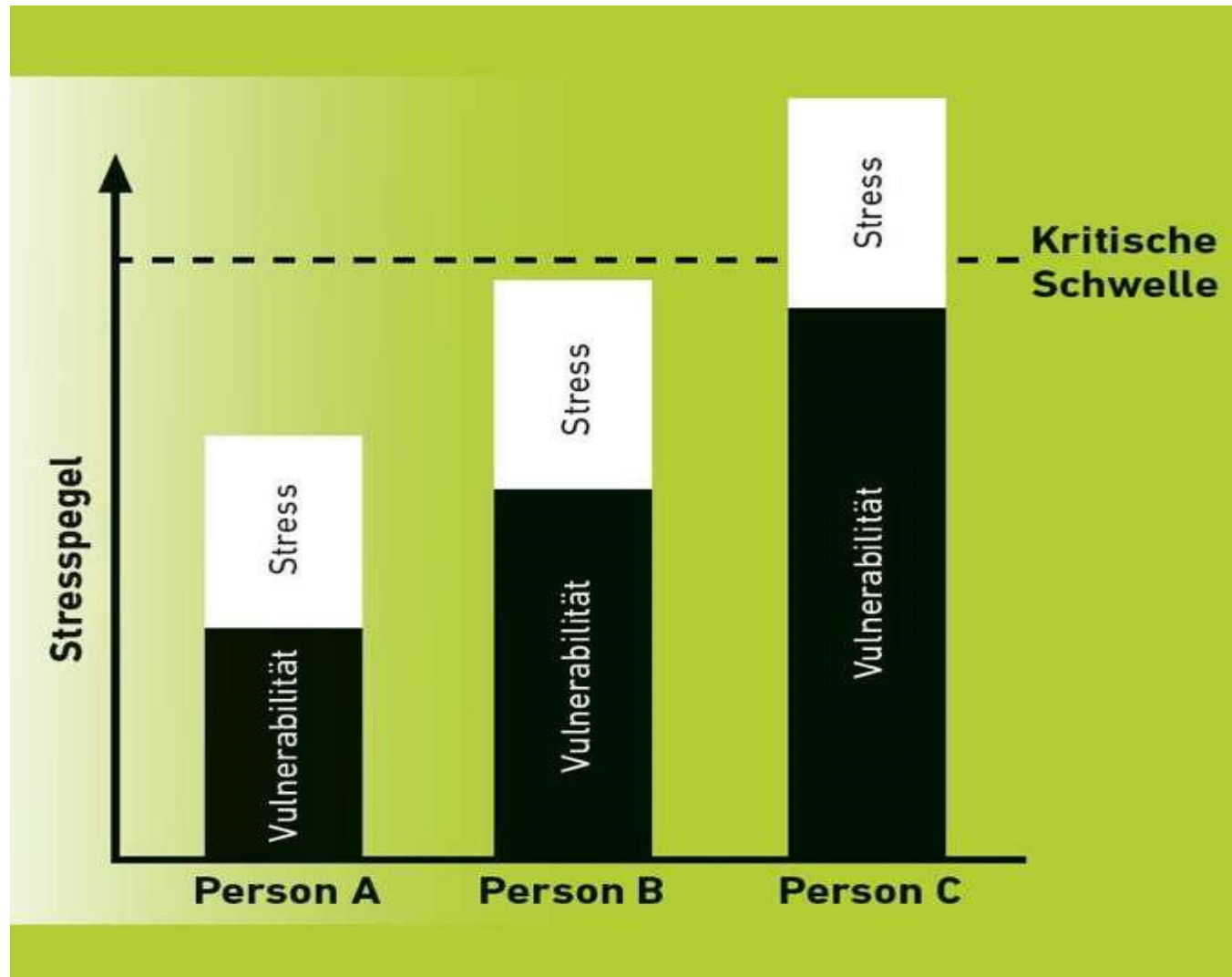
- genetische Faktoren (Vererbung)
- kritische Erlebnisse in der Kindheit bzw. Lebenslauf
- Erziehung bzw. Normen, Werte, Einstellungen, Selbstbild
- Sozialisation, Vorbilder

Stressoren

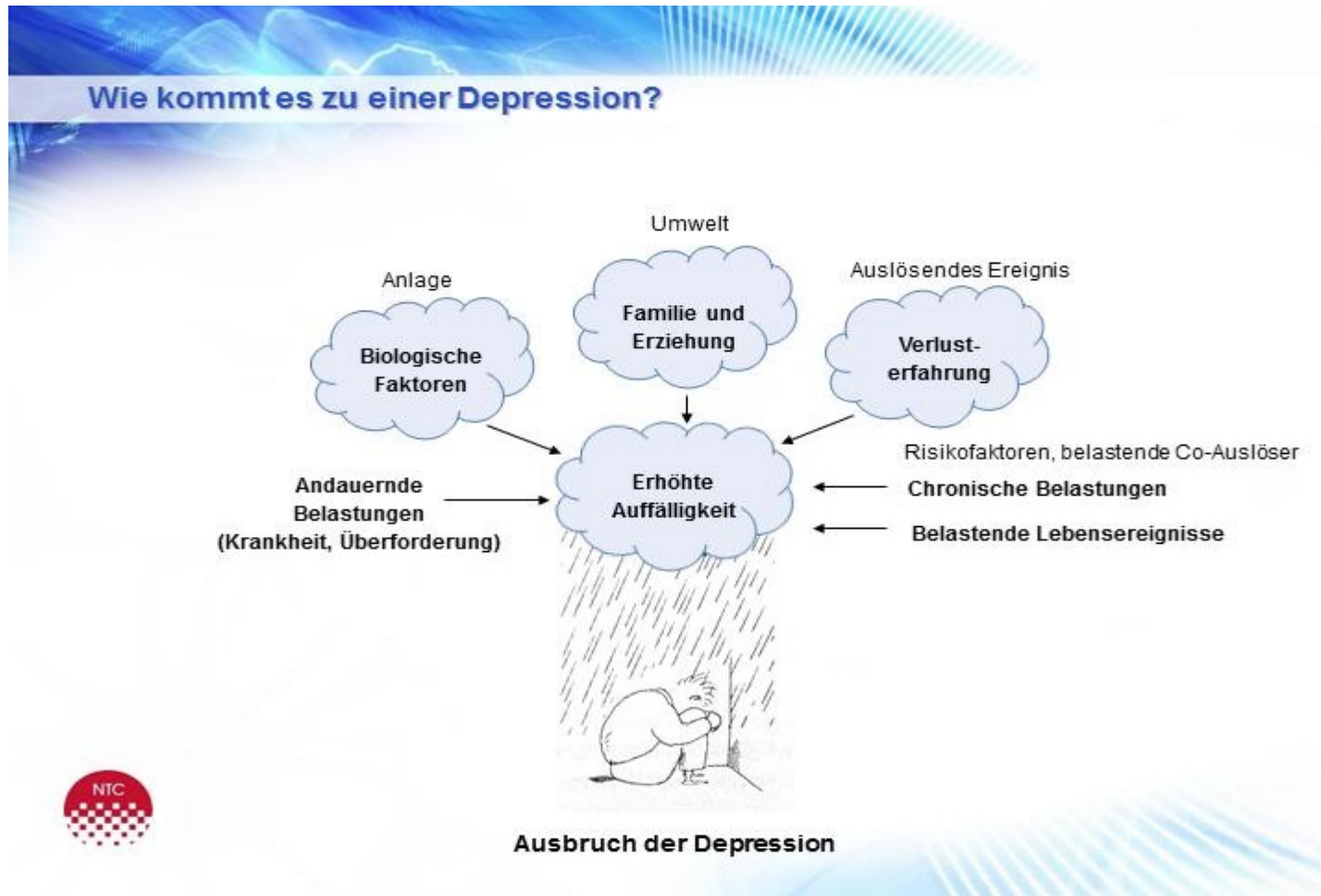
Stressfaktoren entstehen bei:

- anhaltender Belastung durch Krankheit oder Schmerzen
- anhaltende Überforderung im Beruf oder privat (Konflikte, Streit)
- Trennung oder Schwierigkeiten in der Beziehung
- Verlust oder Tod einer nahestehender Person
- finanzielle Sorgen
- Phasen der Veränderung im Leben (Rente, Berufsbeginn, Schwangerschaft, Zusammenziehen, etc. pp)

Modell - Bild



Modell - Bild



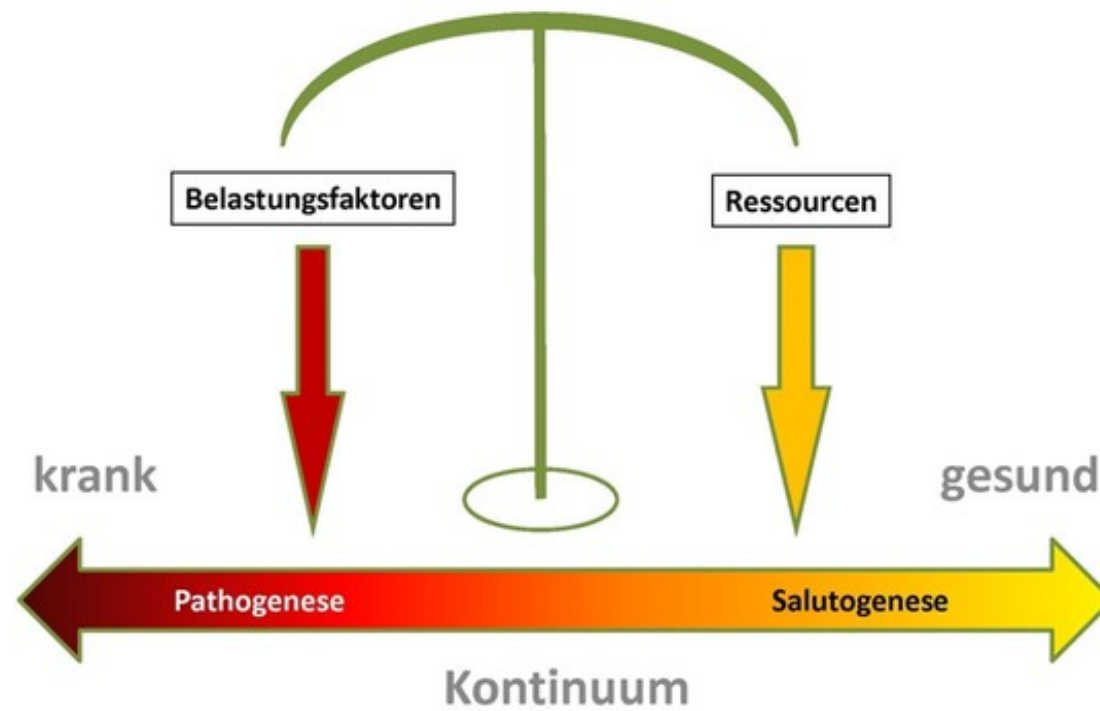
Prävention psychischer Störungen

- ❖ Resilienzförderung zur Verringerung der Auswirkung von Stressoren

„Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen mit Stress umzugehen. Dieses Umgehen äußert sich in der besseren Erträglichkeit der Belastung, ohne in tiefe Krisen und Störungen zu verfallen. Außerdem können sich Betroffene schneller erholen.“ (Menning, 2015)

- ❖ auf Ressourcen zurückgreifen bzw. aktivieren

Biopsychosoziales Krankheits- und Gesundheitsmodell



Prävention psychischer Störungen

Protektive Faktoren:

- stabiles soziales Umfeld (Familie, Freunde, soziale Kontakte)
- Erkennen und Berücksichtigen eigener Grenzen
- Ansprechen von Konflikten, Fähigkeit „nein“ zu sagen
- Ausgleichsmöglichkeiten: Hobbys, Interessen
- Bewegung, gesunde Ernährung, Schlafhygiene

Prävention psychischer Störungen

Vulnerabilität vermindern:

- Überprüfung eigener Normen und Werte, Ansprüche
- Überprüfung des Selbstbildes (Lebensziele, etc. pp)
- Überprüfung persönlicher Einstellungen (Glaubenssätze, „Blick auf die Welt“)
- Integration vergangener Erlebnisse

Depression - Behandlung

- ❖ Voraussetzung der Behandlung ist das Problembewusstsein, die Krankheitseinsicht und der Leidensdruck
- ❖ Behandlung erfolgt je nach Ausprägung der Symptomatik ambulant, teilstationär oder stationär
- ❖ Akutbehandlung depressiver Episoden stützt sich im Wesentlichen auf zwei Therapieverfahren: Psychotherapie und Pharmakotherapie
- ❖ an Akutbehandlung schließen sich die Phasen der Erhaltungstherapie und ggfs. Rezidivprophylaxe an

Depression - Behandlung

Basistherapie

- Aufbau einer therapeutischen Beziehung
- Psychoedukation
- Entlastung von Schuldgefühlen
- Psychosoziale Beratung
- Hilfe bei Stressreduktion
- Tagesstruktur bzw. Aufbau von Aktivitäten
- Schlafhygiene, bzw. Tag-Nacht-Rhythmus

Depression - Behandlung

Psychopharmakotherapie

- partizipative Entscheidungsfindung (Aufklärung und Abwägung)
- Antidepressiva auswählen nach gewünschter Wirkung und zu erwartenden Nebenwirkungen
- Monotherapie zu bevorzugen
- bei fehlender Wirksamkeit (Evaluation nach 4 Wochen in ausreichender Dosierung) Wechsel zu einem anderen Wirkmechanismus oder Kombination oder Augmentation (Lithium, Neuroleptika) möglich

Depression - Behandlung

Psychopharmakotherapie

- Vorsicht bei Beruhigungsmitteln, Schlafmedikation (Abhängigkeit)
- Vorsicht bei Kombination von Psychopharmaka mit Alkohol oder anderen Medikamenten
- maßvoll und gezielt einzusetzen

Depression - Behandlung

- ❖ Lichttherapie
- ❖ Wachtherapie
- ❖ Stimulationsverfahren:
 - **EKT** (Elektrokonvulsionstherapie)
 - **rTMS** (repetitive Transkranielle Magnetstimulation)
 - **tES** (Transkranielle Elektrostimulation)
 - **THS** (Tiefe Hirnstimulation)

Depression - Behandlung

Ambulante Angebote

- ambulante Psychotherapie
- ambulante Kunsttherapie
- ambulante Gruppentherapie (therapeutisch geleitet)
- Selbsthilfegruppen
- Tagesstätten
- ambulante psychiatrische Pflege
- DIGA (Digitale Gesundheitsanwendungen, seit 10/20 rezeptierbar)

Frühwarnzeichen der Depression

- ❖ Verabredungen absagen, sozialer Rückzug
- ❖ nach dem Sinn dessen fragen, was man tut
- ❖ es fällt schwer morgens aufzustehen, mehr schlafen als sonst
- ❖ öfter seine Ruhe haben wollen, telefonieren mit Freunden erscheint eine Last
- ❖ alles als anstrengend empfinden, abends froh sein, dass der Tag endlich vorbei ist

Frühwarnzeichen der Depression

- ❖ viele Dinge werden gleichgültiger, Themen über die andere reden erscheinen banal und unwichtig
- ❖ Vernachlässigung des Äußeren, der Kleidung, des Essens
- ❖ sich mehr sorgen und hinterfragen, Unsicherheit
- ❖ Alkohol, Tabletten oder Drogen erscheinen als kleine Hilfen
- ❖ Konsum wird regelmäßig

Haben Sie Fragen?

