

Datum: 07.03.2016

sprechstunde
doktor stutz

Sprechstunde Doktor Stutz
8907 Wettswil

www.doktorstutz.ch
Print

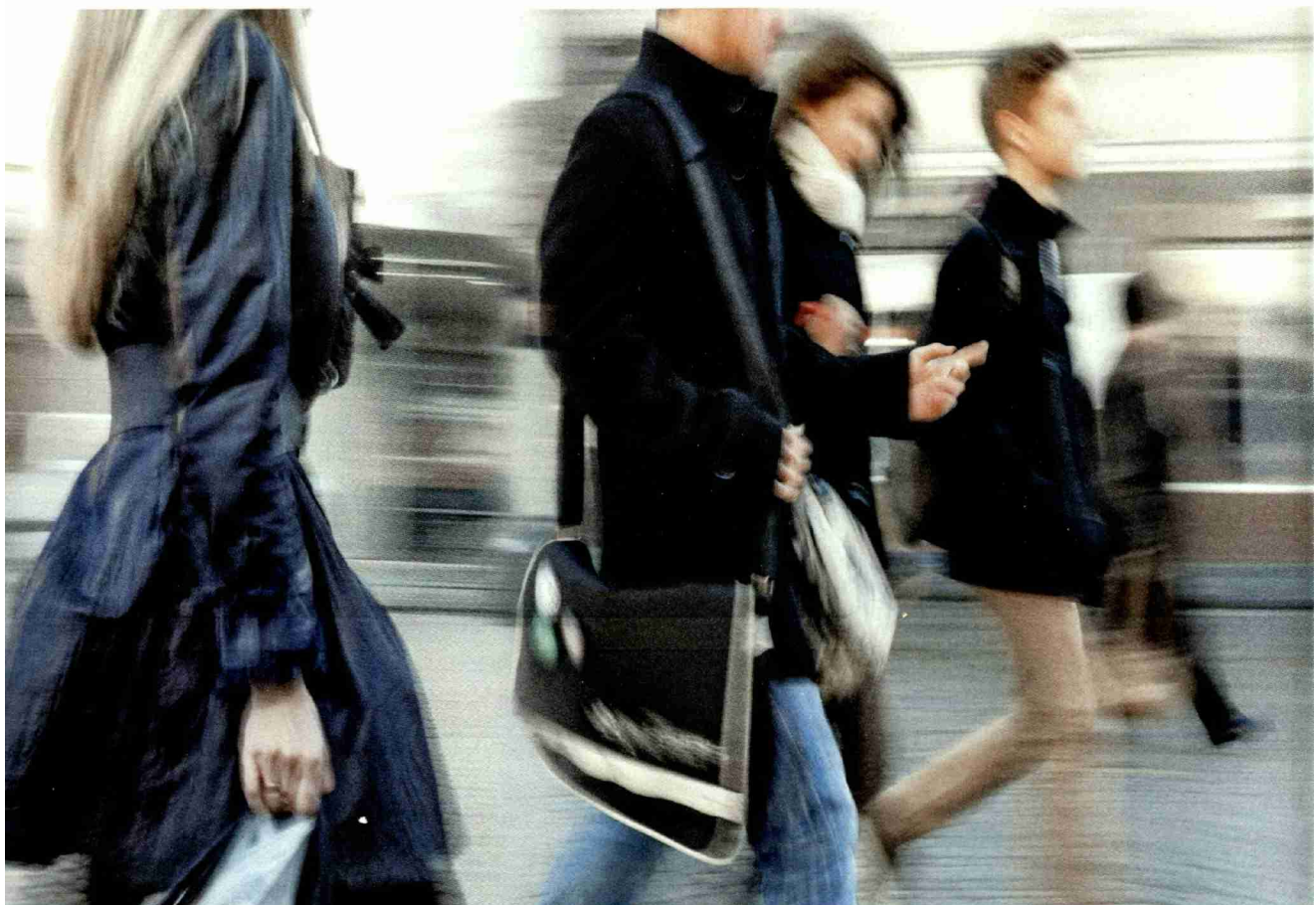
Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 243'743
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 110
Fläche: 169'660 mm²

Die Folgen von allgegenwärtigem Stress

Leben und arbeiten in der Grossstadt liegt im Trend, fordert aber immer mehr Opfer. Dr. Christine Poppe über die Leiden in einer modernen Welt und über neue Therapiekonzepte.





Sprechstunde Doktor Stutz
8907 Wettswil

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 243'743
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531,030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 110
Fläche: 169'660 mm²

www.doktorstutz.ch
Print

Täuscht der Eindruck, dass zunehmend mehr Menschen unter der hektischen und verdichteten Alltags- und Arbeitswelt leiden?

In unserer Praxis stellen wir eine klare Zunahme von stressbedingten Erkrankungen fest. Das wird auch von den Krankenkassen bestätigt. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Komplexität und Anforderungen zunehmen, während die Einbindung in Familie und Gesellschaft abnimmt. Es gibt immer weniger Erholungsphasen. Wenn über einen längeren Zeitraum ein Ungleichgewicht zwischen Leistungsanforderungen und persönlichen Ressourcen besteht, kommt es häufig zu körperlichen und psychischen Störungen.

Wie zeigen sich diese Störungen?

Die Auswirkungen von Stress sind vielfältig und spielen sich auf körperlicher wie auf psychischer Ebene ab. Depressive Verstimmungen, Ängste, das Gefühl, erschöpft und ausgebrannt zu sein und innerlich keinen Sinn mehr zu erkennen. Andere Menschen entwickeln eher körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen in Kopf oder Rücken, Magen-Darm-Beschwerden, Blutdruckprobleme oder Herzrhythmusstörungen. Zentral ist dabei die mangelnde Fähigkeit, sich von Belastungen angemessen zu erholen.

Welche Menschen sind am häufigsten betroffen?

Grundsätzlich kann jeder von einer stressbedingten Erkrankung betroffen sein, wenn die Belastungen über lange Zeit die Ressourcen übersteigen. Am häufigsten betroffen sind Menschen mit einem sehr hohen Leistungsideal und perfektionistischen Ansprüchen an sich selbst. Wer den Selbstwert vom Erfolg abhängig macht, ist anfällig bei Misserfolgen, die sich im Leben nicht vermeiden lassen. Genauso können Mehrfachbelastungen zu einem Burnout führen, wie diejenigen von jungen Müttern, die Haushalt, Kindererziehung, Beruf, Partnerschaft und die eigenen Interessen zu bewältigen haben. Auch die

Pflege von kranken Angehörigen kann ein Faktor sein.

Was heisst eigentlich «psychosomatisch»?

Psychosomatik beschreibt die Wechselwirkung von seelischen und körperlichen Prozessen unter Berücksichtigung von sozialen Faktoren und den entsprechenden Erkrankungen. Gemeint ist damit, dass Körper und Seele zusammen reagieren. So wissen wir heute, dass im Falle einer Depression etwa bei zwei Drittel der Patienten körperliche Beschwerden auftreten. Und umgekehrt reagieren Menschen mit körperlichen Erkrankungen psychisch auf ihre Situation, sei es bei der Krankheitsverarbeitung, als Folge der Behandlung oder als direkte Auswirkung der Erkrankung. Besonders häufig ist das

zu sehen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Gelenkserkrankungen, Schlaganfällen oder Krebsleiden.

Wie kann man diesen Menschen am besten helfen, ohne dass sie in eine Klinik müssen?

Ein erster Schritt ist eine ambulante Abklärung durch einen psychosomatisch erfahrenen Arzt oder Therapeuten. Aufgrund der häufigen körperlichen Symptome ist eine enge Kooperation mit somatischen Disziplinen wichtig. Eine psychosomatische Behandlung sollte die relevanten Aspekte auf der psychischen, der körperlichen und der sozialen Ebene berücksichtigen, in einem integrativen Therapiemodell, das auf den Patienten und seine Situation zugeschnitten wird. Dazu gehören Psychotherapie, gegebenenfalls eine umsichtige Medikation, Massnahmen zur Verbesserung des Schlafs, Entspannungsverfahren, Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung und auch die optimale Behandlung etwaiger körperlicher Beschwerden.

Bieten verhaltenstherapeutische Ansätze tatsächlich Vorteile gegenüber analytischen Verfahren?

Entscheidend sind ein integrativer Ansatz



und die enge Zusammenarbeit zwischen den psychologischen Disziplinen und der Körpermedizin. Verhaltenstherapeutische Ansätze sind vielfach besser untersucht als psychoanalytische Konzepte. Dabei fließen in moderne kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapien wichtige Erkenntnisse aus der Entwicklungs- und Bindungspsychologie, der interpersonellen Psychotherapie und der allgemeinen Psychologie ein.

Welche Rolle spielt das Erlernen von mehr Achtsamkeit?

Achtsamkeit meint die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den Augenblick, ohne zu bewerten. Im Zusammenhang mit Stresssymptomen kann Achtsamkeit helfen, automatische Reiz-Reaktionsmuster zu unterbrechen und erst einmal wahrzunehmen, was überhaupt los ist, bevor man reagiert. Häufig kann man Situationen ohnehin nicht sofort verändern. Das Einüben einer akzeptierenden und mitfühlenden Haltung mit sich selbst und den eigenen Empfindungen kann den Umgang mit Stress erleichtern. Eine offene und neugierige Wahrnehmung kann zudem den Blick für den Reichtum der Erfahrungswelt wieder öffnen.

tierenden und mitfühlenden Haltung mit sich selbst und den eigenen Empfindungen kann den Umgang mit Stress erleichtern. Eine offene und neugierige Wahrnehmung kann zudem den Blick für den Reichtum der Erfahrungswelt wieder öffnen.

Was bedeutet emotionale Kompetenz?

Darunter wird die Fähigkeit verstanden, Emotionen oder Gefühle wahrzunehmen, sie zu benennen, zu verstehen und

zu regulieren. Das umfasst alle Komponenten eines Gefühls. Nehmen wir das Gefühl der Angst. Neben der seelischen

Empfindung gehören dazu auch Gedanken wie: Es könnte mir Schlimmes passieren. Ich verliere die Kontrolle, und auch körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern und Übelkeit. Dem folgt der automatische Impuls, sich zu schützen oder Hilfe zu holen. Manchmal bemerken wir vielleicht nur die körperliche Reaktion und können sie nicht richtig einordnen, oder es ist uns nicht klar, wieso eine Situation uns ängstigt, obwohl scheinbar alles in Ordnung ist. Emotionale Kompetenz beschreibt den Prozess, diese Empfindungen sinnvoll einzuordnen und überlegt zu reagieren. Dabei geht es nicht darum, unangenehme Emotionen augenblicklich zu beseitigen, sondern sich bewusst zu sein, dass auch unangenehme Wahrnehmungen zum Leben gehören und wir sie aushalten können.

Welche Rolle spielt das Erlernen einer besseren Kommunikation?

Stress entsteht oft im zwischenmenschlichen Bereich, wenn es nicht gelingt, die eigenen Bedürfnisse und Anliegen angemessen und für das Gegenüber verständlich einzubringen. Oder es kommt zu Konflikten, wenn die Bedürfnisse beider Seiten voneinander abweichen. Um mit solchen Situationen kompetent umgehen zu können, vermitteln wir Patienten Wissen über eine gute Kommunikation und üben das mit ihnen ein. Dabei kommen auch Rollenspiele mit Videofeedback zur Anwendung. |



Sprechstunde Doktor Stutz
8907 Wettswil

www.doktorstutz.ch
Print

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 243'743
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 3001498
Seite: 110
Fläche: 169'660 mm²



Dr. med. Christine Poppe,
Chefärztin Psychotherapie und
ambulante Psychiatrie im
Sanatorium Kilchberg.

Ambulante Psychosomatik in der City

Das Sanatorium Kilchberg hat mit dem neuen Zentrum für Psychosomatik in der Zürcher City ein in den Alltag flexibel integrierbares Angebot zur Therapie von Depressionen, Angst, Essstörungen, frauenspezifischen und stressbedingten Erkrankungen wie Burnout und Schlafstörungen geschaffen. Das umfassende interdisziplinäre Behandlungskonzept beruht auf einem integrativen verhaltensmedizinischen Ansatz. Unter der Leitung von zwei Chefärztinnen arbeiten erfahrene Fachpersonen aus den Bereichen Psychiatrie und Psychotherapie, Psychologie, Neurologie, Innere Medizin, Sozial- und Ernährungsberatung, Physiotherapie und Komplementärmedizin eng zusammen. Ziel ist, die Betroffenen möglichst rasch wieder in den Alltag zurückzuführen.

Das Zentrum für Psychosomatik richtet sich besonders auch an Frauen. Sie sind durch hormonelle Veränderungen und Mehrbelastungen in Lebensübergängen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett und Menopause einem erhöhten Risiko ausgesetzt, psychosomatisch zu erkranken.

Kontakt:
Sanatorium Kilchberg
Zentrum für Psychosomatik
Selnastrasse 6
8001 Zürich

zentrum@sanatorium-kilchberg.ch
www.zentrumfürpsychosomatik.ch
Telefon 044 716 38 38