



Psychosomatikseminar Stress

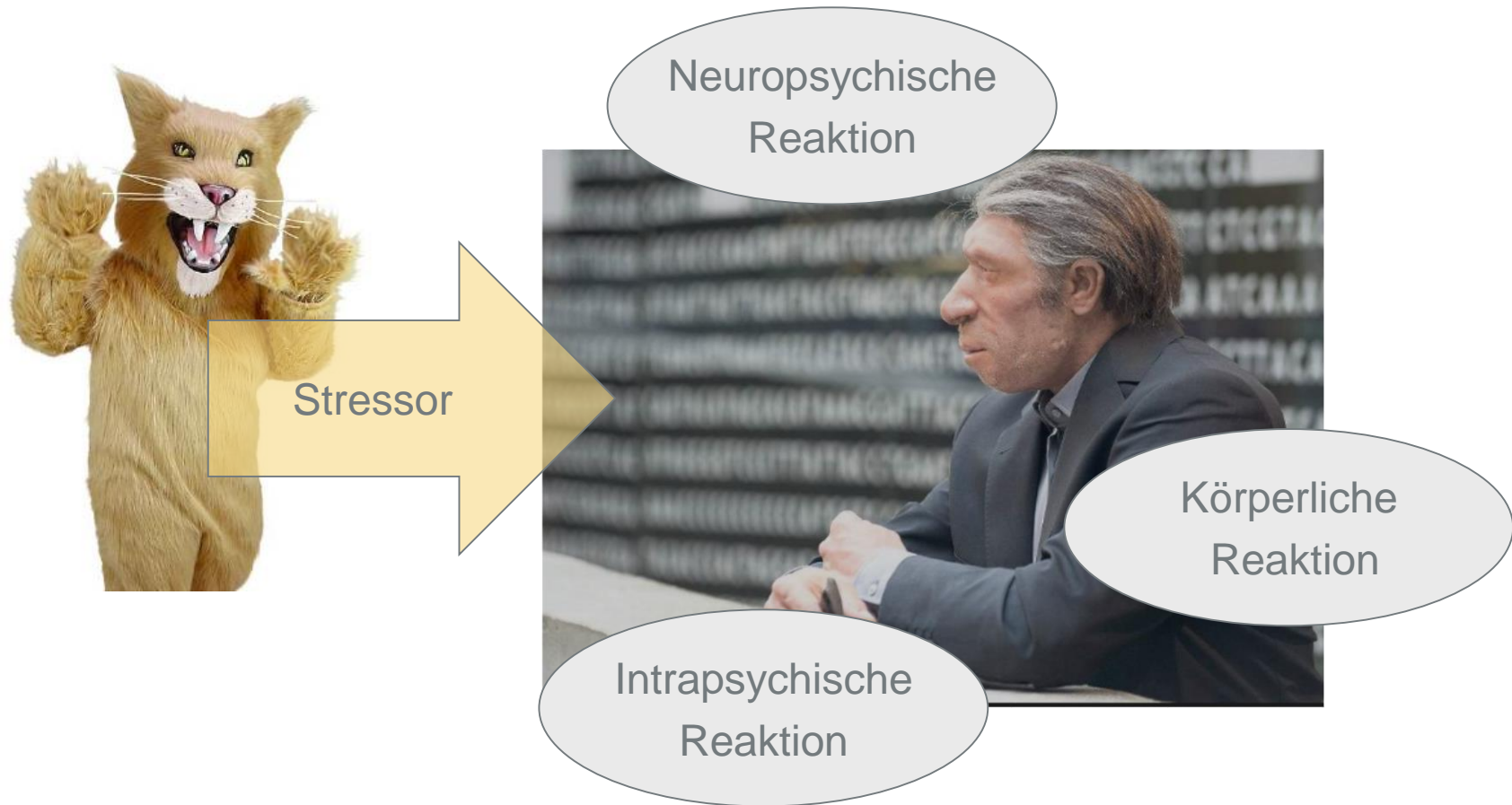




Inhalte

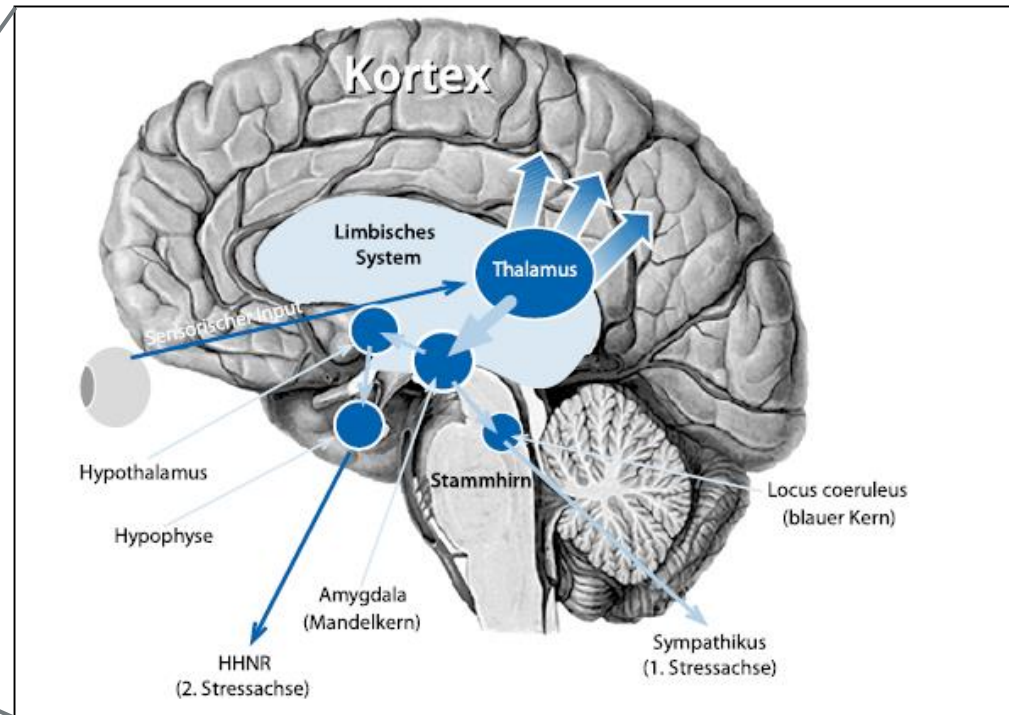
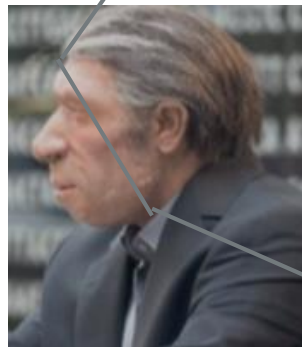
- Evolutionäre Grundlagen von Stress
- Neurobiologische Grundlagen von Stress
- Verbreitete Stressoren
- Mögliche Stressfolgeerscheinungen
- Stressmanagement





Neuropsychische Reaktion

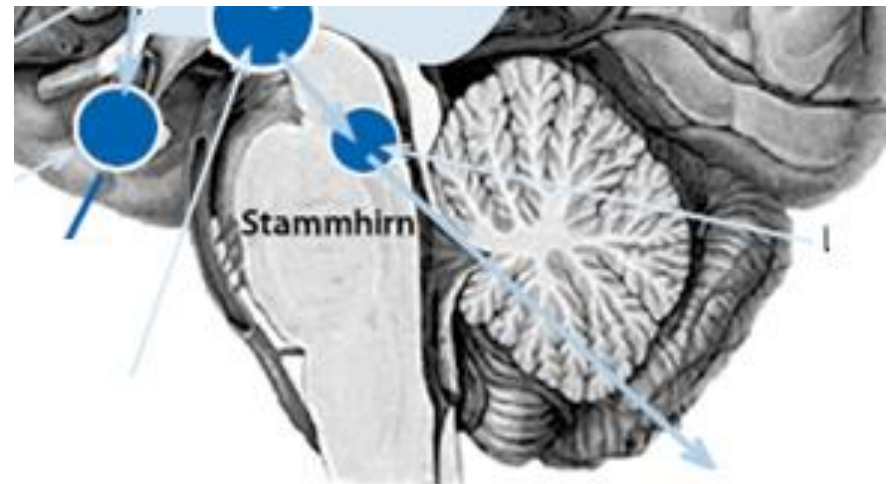
- 100 Mrd. Nervenzellen
- Jeweils 10 t Synapsen
- Information über Sinne
- Gefahreinschätzung als Prozess



G. Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*,
DOI 10.1007/978-3-642-28195-2_2, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

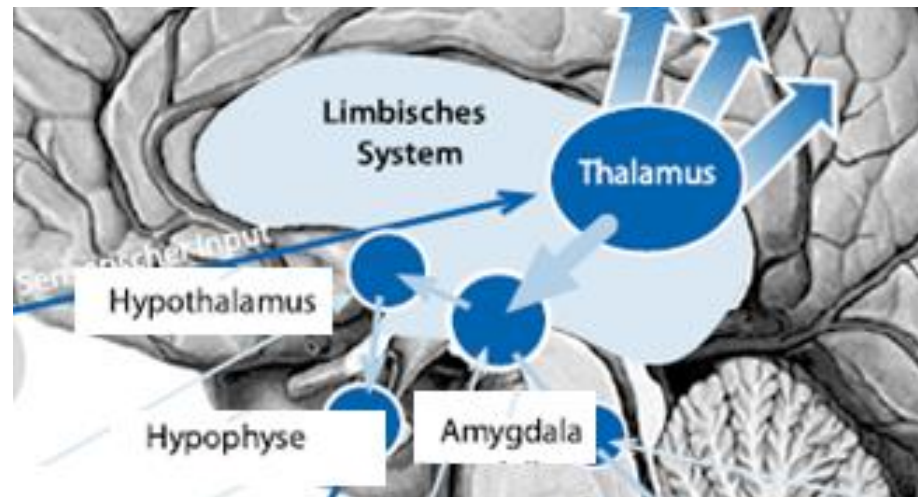
Hirnstamm

- automatisierte, unwillkürliche Lebensfunktionen
- → Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung.
- »Reptiliengehirn«



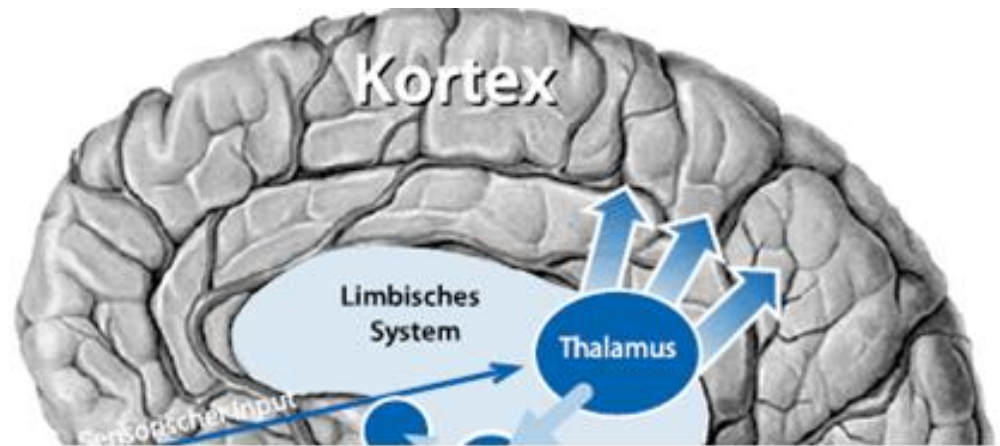
Das limbische System

- rudimentäre Bewertung eingehender Informationen
- eine zentrale Bedeutung für die Auslösung von Emotionen v.a. Angst
- Kontrolle: Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Hunger und Durst
- Hormonhaushalt
- Gefühlshirn



Großhirnrinde

- Entwicklungsgeschichtlich jüngsten Teil des menschlichen Gehirns
- die bewusste Wahrnehmung und alle kognitiven Prozesse
- Fähigkeit zur Antizipation
- »Denkhirn«

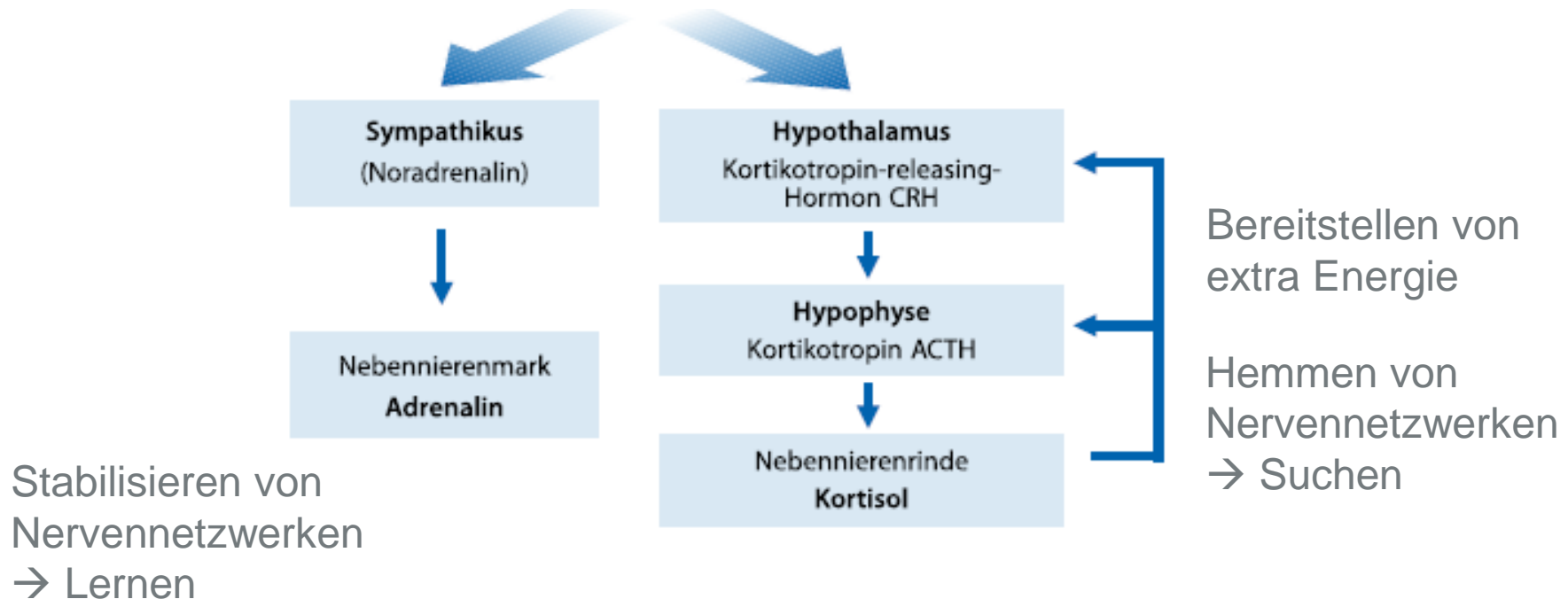


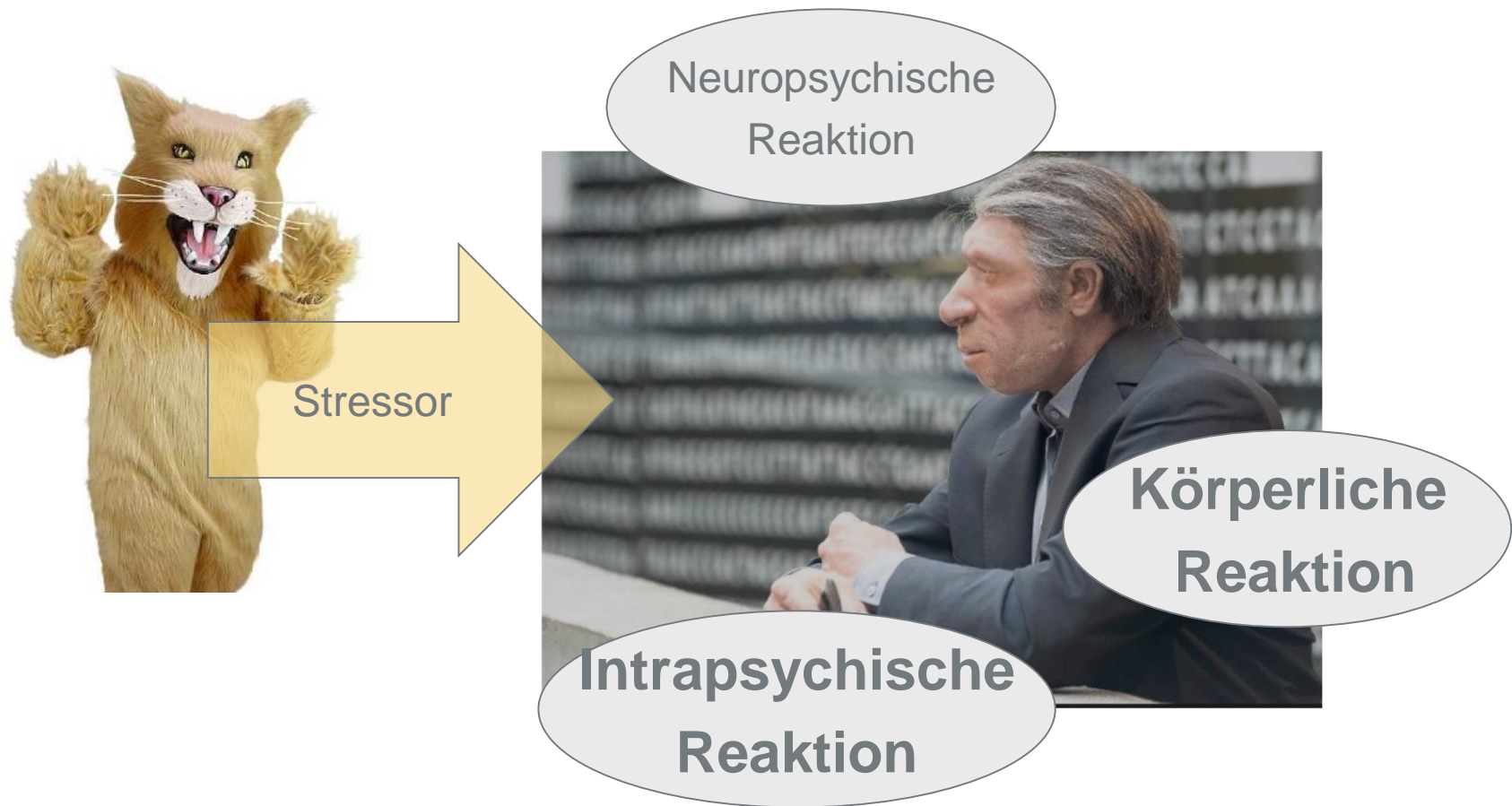
„Kurzschlussreaktion“

- Akute Gefahr laut limbischem System
- Übergehen der Überprüfung im Kortex
- „instinkthafte“ Stressreaktion

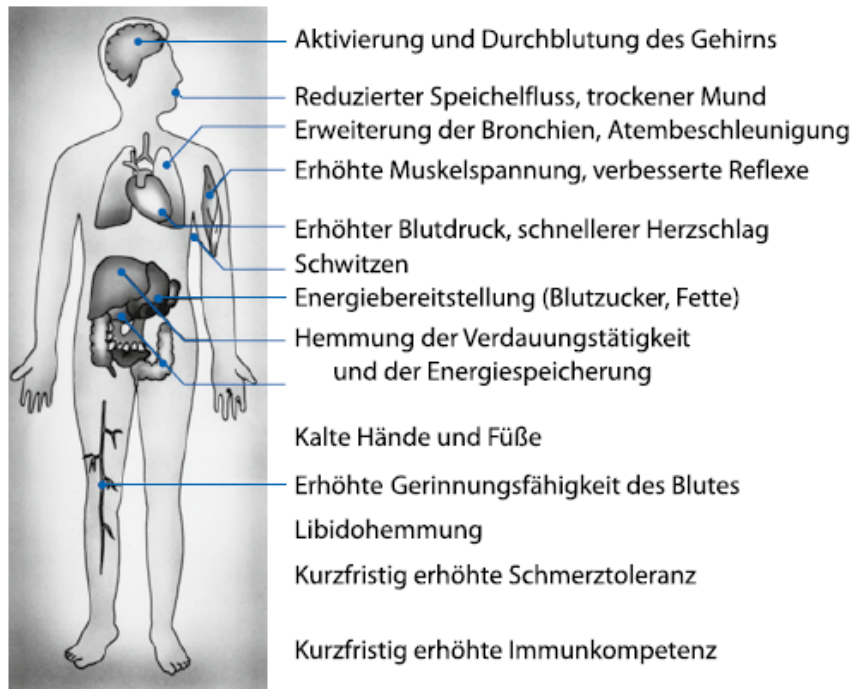


Die zwei Achsen der Stressreaktion





Körperliche Reaktionen während Stress



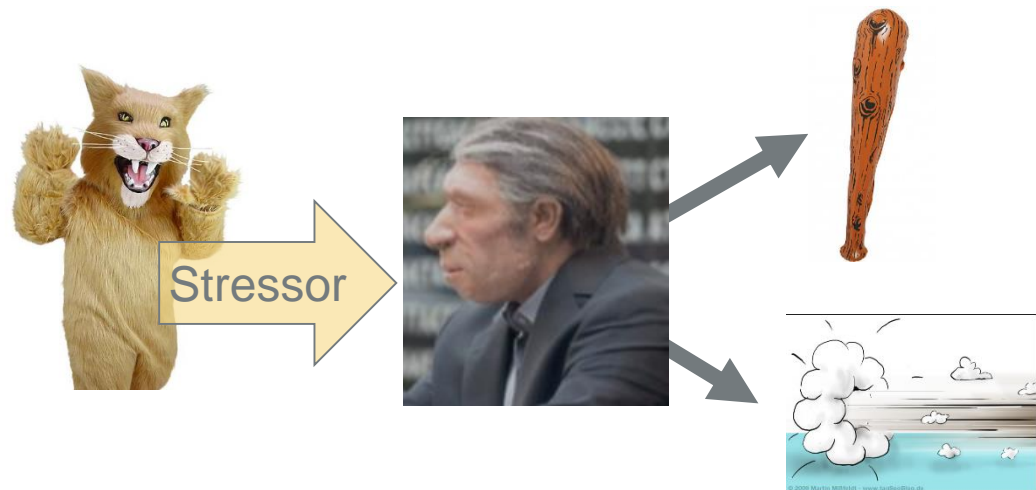
G. Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*,
DOI 10.1007/978-3-642-28195-2_2, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

Intrapsychische Stressantworten

- individuellen Stressantwort ist nicht genetisch bedingt
 - biologische Stresssystem ist wesentlich durch frühkindliche Erfahrungen geprägt
- „Frühe Beziehung“ zwischen Bezugsperson und Kind ausschlaggebend
- Außerdem:
 - Innere Antreiber
 - Persönliche Bedürfnisse
 - Etc.

Exkurs: Evolutionäre Grundlagen von Stress

- Bereitstellung von Energie
- Ermöglichen schnellerer Reaktionen
- Kampf oder Flucht Verhalten
- Erlernen von neuen Bewältigungsformen





Stressor

Neuropsychische
Reaktion



Körperliche
Reaktion

Intrapsychische
Reaktion





Stressoren

Soziale
Stressoren



Äußere
Stressoren



Innere
Stressoren





Äußere Stressoren

- Hitze
- UV-Strahlung
- Lärm
- Umstrukturierung am Arbeitsplatz
- Wartezeiten
- Sorgen
- Schulden
- Krankheiten
- Schmerzen
- Langeweile



Innere Stressoren (Lohmer, Psychotherapeut 2/2013)

- Inneres Leistungsskript
 - Anerkennung nur für Leistung
- Depressive Persönlichkeitsstruktur
 - Helfen und Altruismus erschwert Grenzziehung
- Zwanghafte Persönlichkeitsstruktur
 - Kontrolle und Perfektionismus erschwert Delegieren von Aufgaben
- Narzisstische Persönlichkeitsstruktur
 - Anerkennung ständig neue suchen müssen



Soziale Stressoren

Rollenkonflikte

z. B. Rollenträger zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten

Bei objektiv und subjektiv hoch bewerteter Arbeitsintensität unter gering wahrgenommenen Handlungsspielräumen

Gering erlebter beruflicher Anerkennung bei gleichzeitig hohen Anforderungen, mangelnder erlebter sozialer Unterstützung, wahrgenommenem Rollenstress

Beziehungskonflikte

Anschuldigungen/ Kritik





Gesundheitsgefährdung durch Stress

Grundsätzliches Prinzip der Anspannung und Entspannung

Nicht verbrauchte
Energie

Chronischer Stress

Geschwächte
Abwehrkräfte

Risikoverhalten



Mögliche Stressfolgerscheinungen

Metaanalyse (Segerstrom & Miller, 2004)

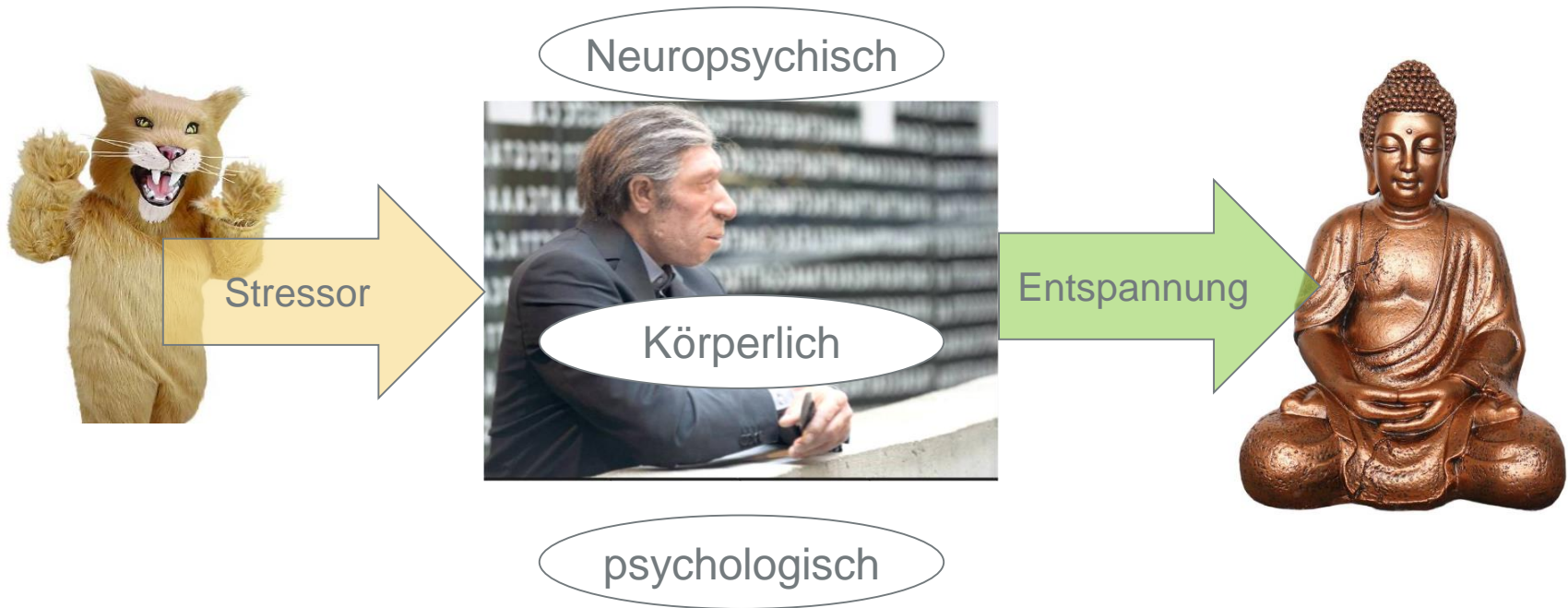
Akute Stressreaktion

- Verbesserungen der Immunfunktion
- Überlebensmodus

Chronischer Stress

- Suppression der zellulären und humoralen Parametern
- Gedächtnisschwierigkeiten

Stressmanagement





Stimulus-Kontrolle

Entfernen von negativen Umweltreizen

Reduktion von Lärm

Jobwechsel

Klärung von Aufgaben

Klärung von Beziehungen





Körperliche Stressanzeichen

Selbstbeobachtung:

- Herzklopfen
- Beschleunigung der Atmung
- Anspannung der Muskeln (Nacken, Schultern)
- Schwitzen
- Mundtrockenheit
- flaeses Gefühl in der Magengegend
- zittrige Hände und Knie
- diffuses und durchdringendes Gefühl innerer Unruhe und Nervosität





Neuropsychische Stressrelativierung

Selbstinduzierte Verwendung der Hirnrinde...

- Reduktion der Einseitigkeit der Reaktionen
- Relativierung des Stressors





Intrapsychische Stressverarbeitung

- Modifikation der inneren Grundhaltung
- Eingehen und Kompensieren biographischer Entwicklungen
- Lockern innere Konflikte
- Umstrukturieren negativer Denkmuster
- Steigerung der Selbstfürsorge
- Wahrnehmung abgewehrter Affekte und Bedürfnisse
- Analyse zu Grunde liegender unbewusster Konfliktmuster und Persönlichkeitsstile





Modifikation der inneren Grundhaltung (nach Huber)

1. Optimismus („irgendwie werde ich es trotzdem schaffen“)
2. Akzeptanz („OK, so ist es jetzt. Es gefällt mir da teilweise gar nicht, aber es ist so“)
3. Lösungsorientierung („was genau wird mir da helfen, um herauszukommen?“)
4. Verlassen der Opferrolle („genug gejammert. Es ist schwer, aber ich kremple die Ärmel hoch“)
5. Verantwortung übernehmen („Ich entscheide das jetzt so, und wenn´s schief geht, werde ich daraus lernen und es das nächste mal besser machen“)
6. Netzwerk-Orientierung („was ich nicht allein schaffe, das schaffen wir gemeinsam“)
7. Zukunftsplanung („Die Richtung stimmt, da geht´s lang“)





Kompensation durch regenerative Maßnahmen

- Selbstfürsorge
- Erholungsurlaub
- Entspannungstechniken
- Im Krankenstand: Befreiung von Pflichten (Arbeit)





Skills zur Bewältigung akuter Krisen

- sich ablenken
- sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne
- den Augenblick verändern
- an das Pro und Contra denken
- gelenkte Aufmerksamkeit





Fazit: Stress ist...

...eine natürlich vorgesehene Antwort des Körpers auf Bedrohungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichts.

...in seinem Schweregrad individuell.

...auf verschiedenen Ebenen kompensierbar und relativierbar.

... bei Chronifizierung gesundheitsgefährdend.





Herzlichen Dank
für die
Aufmerksamkeit!





Backup





Stress und das Herz-Kreislauf-System

Veränderung von Blutdruck und Herzfrequenzvariabilität

Weniger Durchblutung in der Peripherie

Veränderung des Muskeltonus





Stress und Entzündungsprozesse

Immunologische Untersuchungen bei Stress zeigen eine Aktivierung der Interleukinkaskade durch p50 und p65

Trier social Stress Test (TSST): Cortisol und Alpha-Amylase sind nach 15 bis 20 Minuten im Speichel messbar, im Blut CRP- und IL-6-Anstieg nach 2h

Maladaptive Stressreaktionsmuster: geringere Response auf Cortisol durch Habituation, Sensitivierung gegenüber IL-6: chron. Entzündung!

Fehlende Response bei Stress bei Dissoziation /nach frühkindlichen Stress





Chronischer Stress und Blutgerinnung

D-Dimere als Stressmarker, zudem Steigerung von t-PA-Antigen, vWF, Fibrinogen (Risikofaktor Herzinfarkt)

Gerinnungsaktivierung durch Hemmung der Fibrinolyse -> präthrombotisches Risiko (Studie an Pflegern Demenzerkrankter)

Weitere Einflussfaktoren auf das Gerinnungssystem: Angst, Schlaf, Rauchen, Sport, Fettreiche Ernährung, circadianer Rhythmus





Psychische Erkrankungen als Stressfolgen: Depression, Angst, Sucht

50-80% aller Depressionen folgen auf Stresserfahrungen (von Praag et al., 2004)

Sence of coherence (Antonowsky 1923-1994): Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit, Sinnhaftigkeit

Transaktionales Stressmodell nach Lazarus: Bewertung der Bedeutsamkeit und der Bewältigbarkeit





Was ist Stress?

„Stress ist ein als unangenehm empfundener Zustand, der von der Person als bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich erlebt wird. Er entsteht besonders dann, wenn die Person einschätzt, dass sie ihre Aufgaben nicht bewältigen kann“

n.
Kleinschmi





Die Bedürfnispyramide





Psychosoziale Risikofaktoren für Depressionen

Risikofaktoren für Frauen

Niedriger sozioökonomischer Status

Niedriges Bildungsniveau

Hausfrau

Ehefrau

Mutter

Alleinerziehende Mutter

Geringe soziale Unterstützung

Versorgung pflegebedürftiger
angehöriger

Sexueller Missbrauch in der Kindheit

Risikofaktoren für Männer

Niedriger sozioökonomischer Status

Alleinlebend

Scheidung/Trennung

Arbeitslosigkeit

Berufliche Gratifikationskrisen

Pensionierung

Chronische Erkrankungen

n.

Schramm,

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau

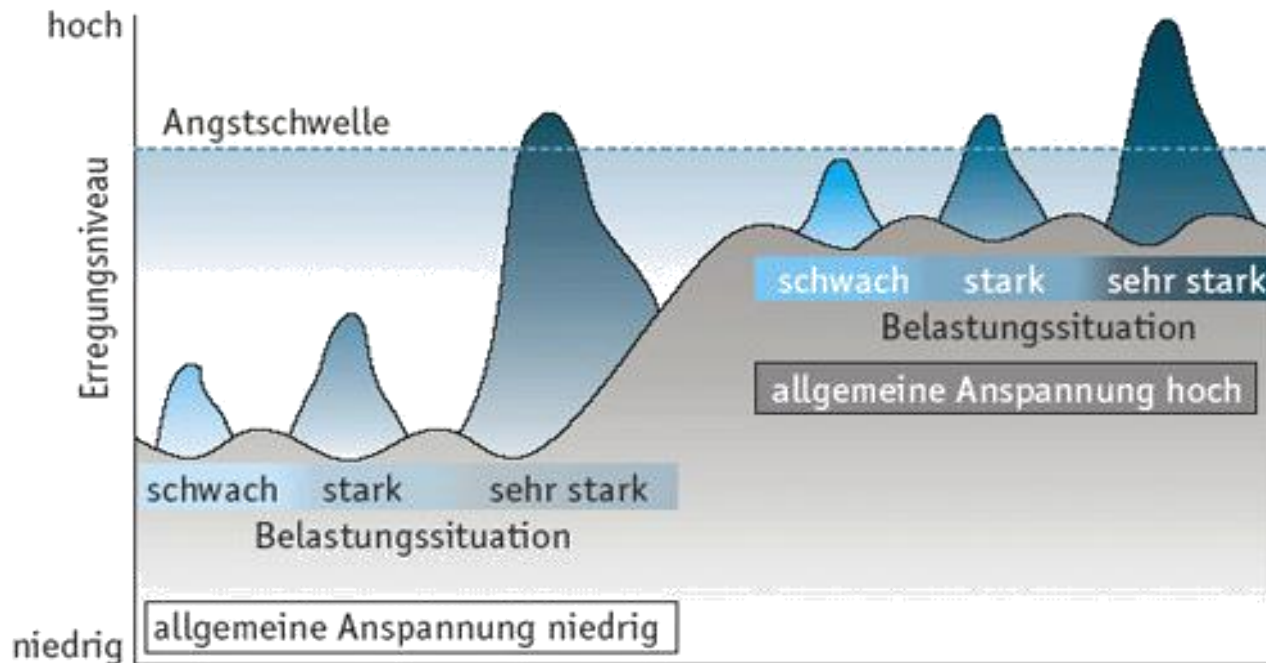


Nervenarzt

7/2019



Anspannung und Angstschwelle



Dr. Franz
Pfitzer

