



Die Psyche hat Schnupfen

Sonja Josephs

Oberärztin

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



VERMEIDEN, DASS SICH EINE GRIPPE ENTWICKELT



Frau Schulze, 33 Jahre, verheiratet

- überfordert
- unkonzentriert
- müde
- schafft immer weniger
- zieht sich aus dem Kollegium zurück
- ist nicht mehr die Alte



zu Hause?

- ständig angespannt
- schläft schlecht
- zieht sich aus dem Freundeskreis zurück
- streitet sich
- traurig, verzweifelt
- nimmt an Gewicht ab
- keine Erholung mehr



Depression

- ▶ Verlust von Freude
- ▶ Energie- und Antriebslosigkeit
- ▶ gedrückte Stimmung

Konzentrations-, Schlafstörungen,
Appetitlosigkeit, Hoffnungslosigkeit,
lebensmüde Gedanken



**Herr Meier, 49 Jahre alt, lebt in Partnerschaft,
zwei erwachsene Kinder**

- **Verändert sich**
- **ständig gereizt, abweisend**
- **lässt niemanden mehr an sich heran**



Zu Hause?

- redet weniger, ist schweigsam
- Glas Rotwein am Abend
- wird nachts ständig wach, denkt über die Arbeit nach



Panikstörung

- Wiederkehrende Angstattacken, die sich lebensbedrohlich anfühlen
- Herzrasen, Schwitzen, Zittern
- Engegefühl in der Brust
- Schwindel



Bei der Arbeit:

Kollegen merken zunächst nichts.
Im Verlauf, zunehmende Fehltage,
Herr Meier wirkt teilweise sehr müde.



Was ist passiert?

Herr Meier hat gemerkt, dass die Panikattacken nach Schlaftabletten nicht mehr auftreten.

Das Ganze ist zum „Selbstläufer“ geworden.



Medikamentenabhängigkeit

- ▶ Dosissteigerung
- ▶ **Vernachlässigung von Interessen**
- ▶ Konsum wird fortgesetzt, obwohl bereits körperliche Folgeschäden eingetreten sind
- ▶ Zwang, zu konsumieren
- ▶ Kontrollverlust
- ▶ **Entzugerscheinungen**



Frau Strunk, 39 Jahre alt, alleinstehend

- Tod der Mutter
- wird dünnhäutiger
- keine Vertrauensperson
- Auseinandersetzung mit Vorgesetzten
- arbeitet viel



Besuch beim Hausarzt

- ▶ Arbeit werde zu viel
- ▶ könne Erwartungen nicht erfüllen
- ▶ werde immer empfindlicher
- ▶ ständig müde



Burn out

- ▶ **Ernstzunehmende Risikokonstellation**
- ▶ **Andauernde Erschöpfung,
Leistungsminderung, Zynismus**
- ▶ **Zeitlicher Zusammenhang zu länger
andauernder Belastung**



Risiko steigt für

- ▶ Depressionen
- ▶ Angsterkrankungen
- ▶ Medikamentenabhängigkeit
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Tinnitus



**Je höher die Arbeitintensität, desto höher ist das Risiko,
eine Depression bzw. Panik zu entwickeln.**

Die Zunahme von AU-Tagen auf Grund psychischer Erkrankungen kann Folge zunehmender Arbeitsbelastungen sein.



Was tun?

- ▶ Wachsam sein
- ▶ Veränderungen wahrnehmen
- ▶ Sprechen
- ▶ Angst nehmen



Was tun?

- ▶ Beraten: Selbstmanagement
- ▶ Strukturen bei der Arbeit überdenken
- ▶ Betriebsarzt
- ▶ Hausarzt
- ▶ Notarzt



Angebote in der Umgebung nutzen:

- ▶ **Gesundheitsamt: sozialpsychiatrischer Dienst**
- ▶ **Psychiatrische Klinik**



Alexianer

**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit**



Alexianer



Warum wichtig ?

Arbeit hat viele positive Folgen und ist zugleich eine wesentliche Quelle für Stress.

Stressoren lösen nicht bei jedem Einzelnen Stresserleben aus.

Wenn bereits andere Risikofaktoren (körperliche, genetische) vorhanden sind, wird das Gesamtrisiko, zu erkranken, durch zusammentreffen mit weiteren Belastungen gesteigert.



Im Jahr 2016 machten psychische Erkrankungen 17 Prozent vom Gesamtkrankenstand aus.

Die Zahl der Fehltage auf Grund seelischer Leiden hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht!

Was tun??



Alexianer



Alexianer