



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT



KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE, PSYCHOSOMATIK UND NEUROLOGIE

ZENTRUM FÜR NERVENHEILKUNDE

MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR PSYCHIATRIE

DEUTSCHE FORSCHUNGSANSTALT FÜR PSYCHIATRIE



Depression und Burnout



Martin E. Keck

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.

7. Süddeutscher Hypophysen- und Nebennierentag, 18. April 2015



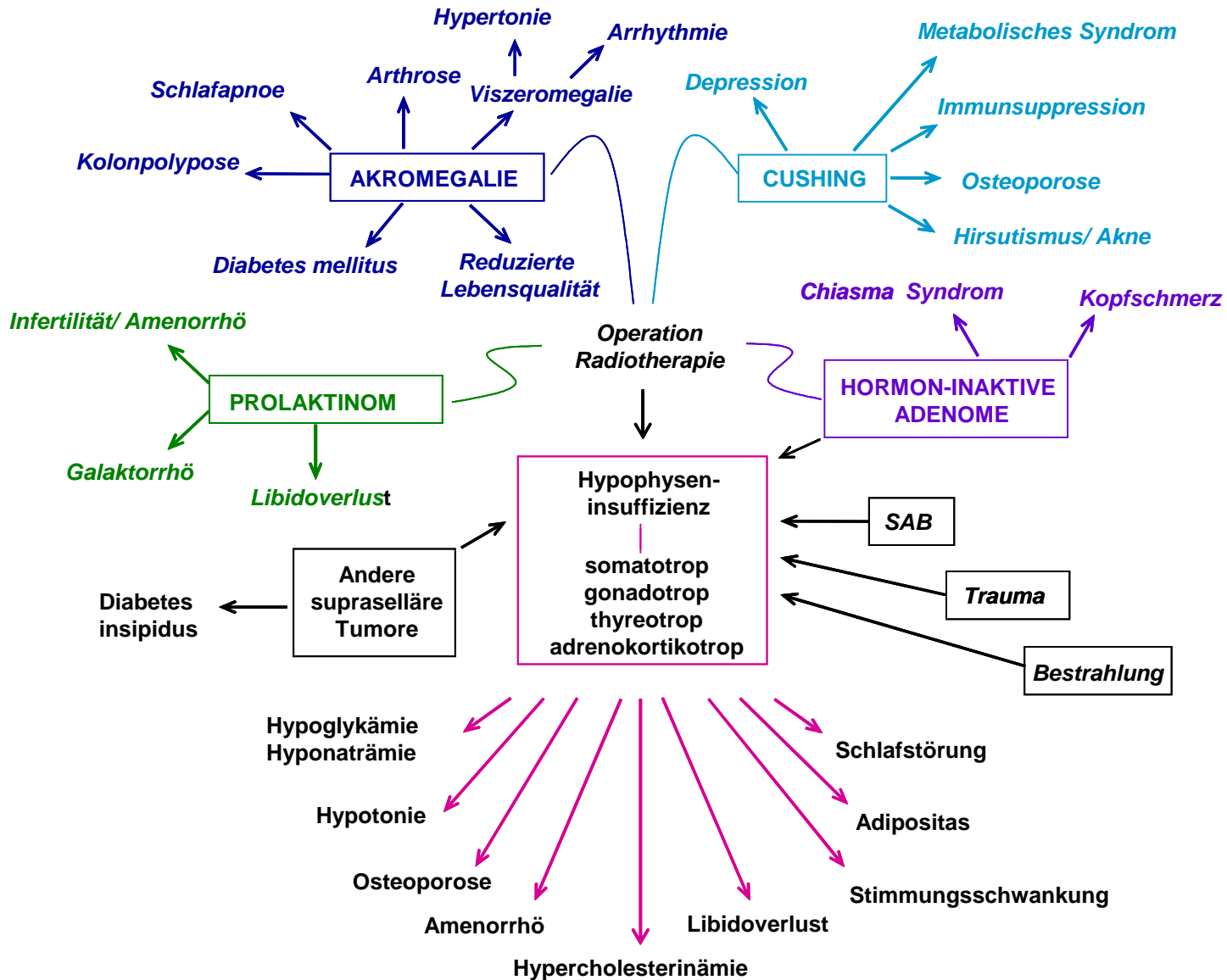
ZNZ ETH



vielfältige Krankheitsbilder → Depression



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT





Rangfolge der Ursachen für Tod und chronische Behinderung ("disability-adjusted life years") weltweit



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

1990

Atemwegserkrankungen	1
Gastrointestinale Infektionen	2
Perinatale Komplikationen	3
Depression	4
Koronare Herzerkrankung	5
Zerebrovaskuläre Erkrankungen	6
Tuberkulose	7
Masern	8
Verkehrsunfälle	9
Angeborene Fehlbildungen	10
Malaria	11
Chron.-obstr. Lungenerkrankung	12
Epilepsie	13
Eisenmangelanämie	14
Proteinmangelerkrankungen	15

2030

1	Depression, Angsterkrankungen
2	Koronare Herzerkrankung
3	Verkehrsunfälle
4	Zerebrovaskuläre Erkrankungen
5	Chron.-obstr. Lungenerkrankung
6	Atemwegserkrankungen
7	Tuberkulose
8	Kriegsfolgen
9	Gastrointestinale Infektionen
10	HIV
11	Perinatale Komplikationen
12	Folgen von Gewalt
13	Angeborene Fehlbildungen
14	Selbstverstümmelungen



Macht Stress krank?



Stress als Auslöser von Krankheitsepisoden



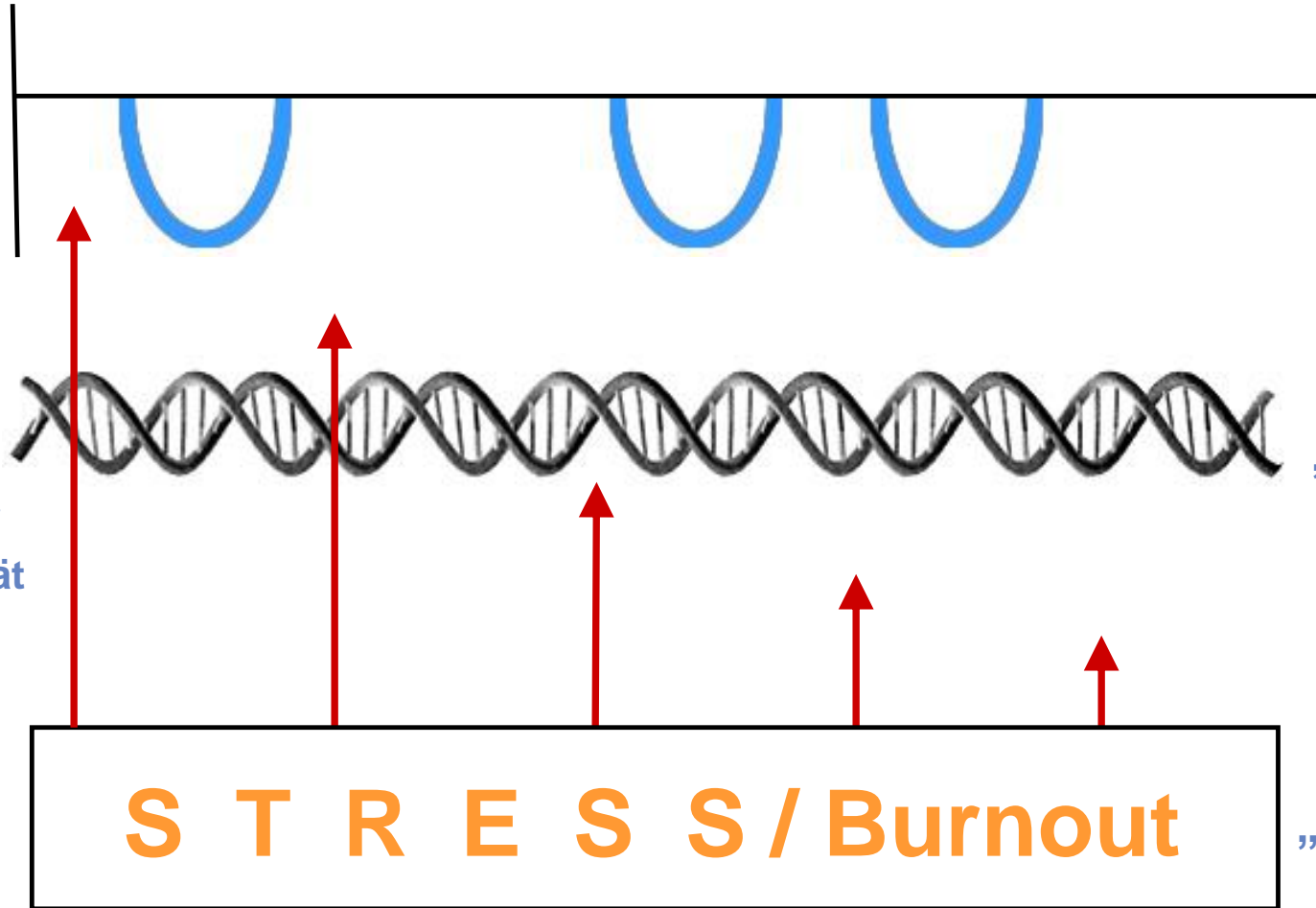
MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

Klinisches
Bild

erschöpft/
depressiv/
ängstlich

Genetische
Anfälligkeit/
Vulnerabilität

Äussere
Faktoren



„Gen“

„Umwelt“

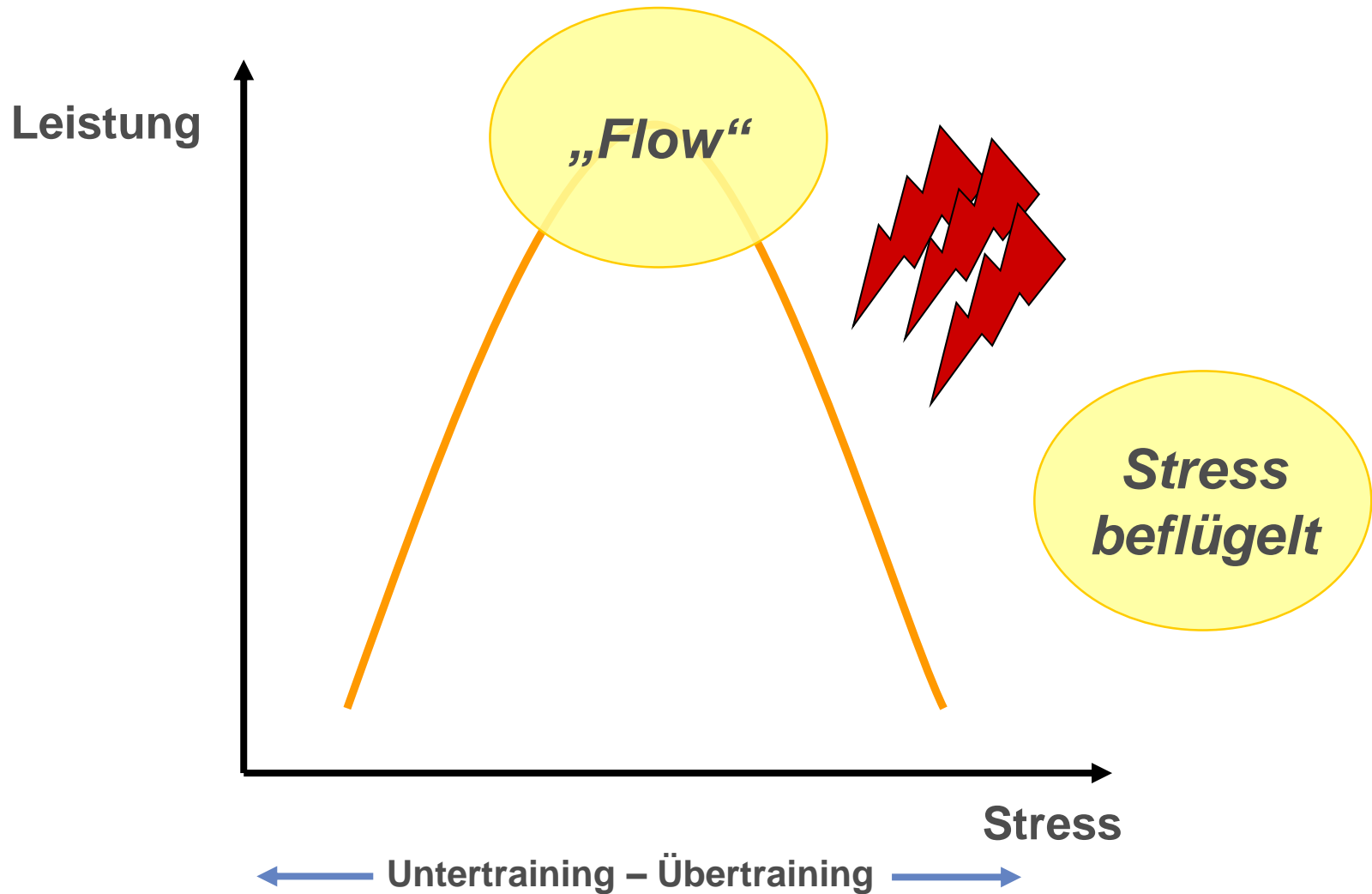
S T R E S S / Burnout



Stress und Leistung

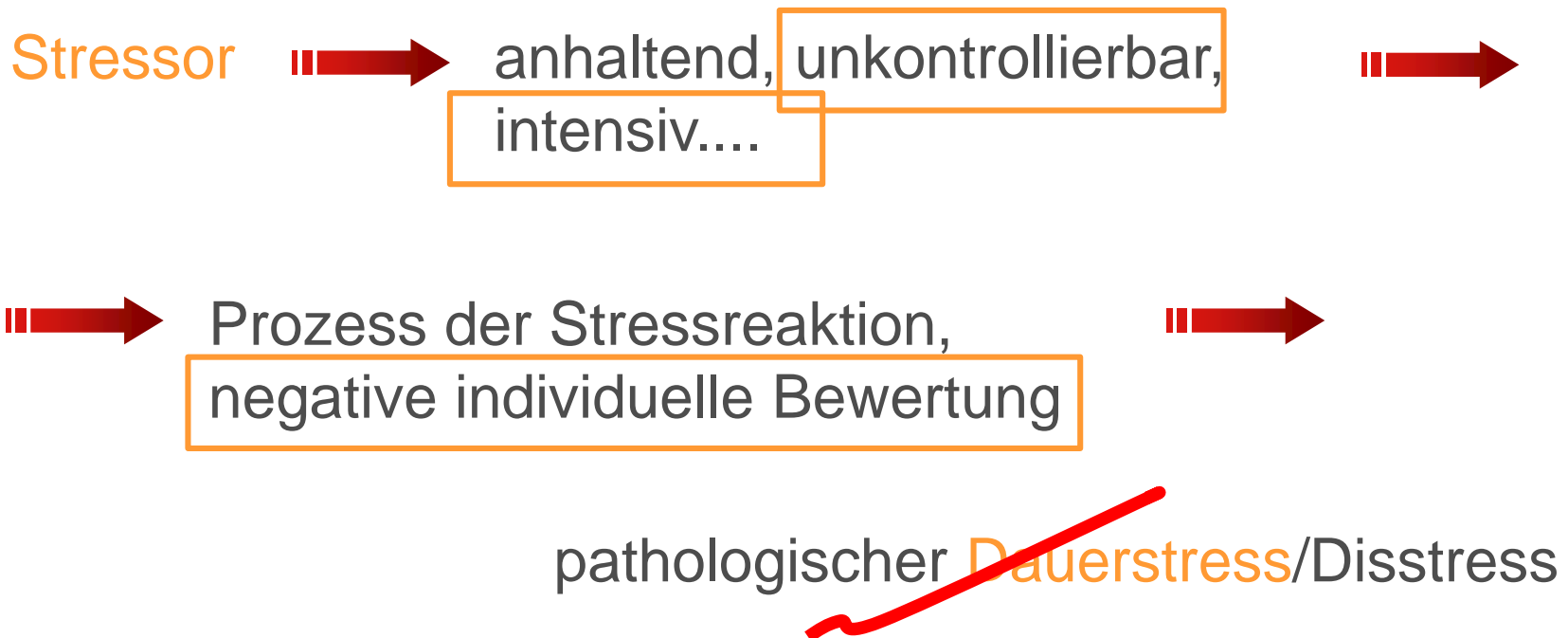


MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT





- Stress tritt auf, wenn innere und/oder äussere Anforderungen die eigenen Reaktionsmöglichkeiten überfordern

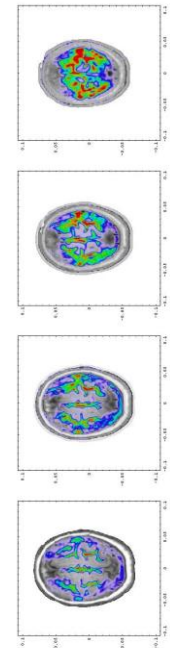
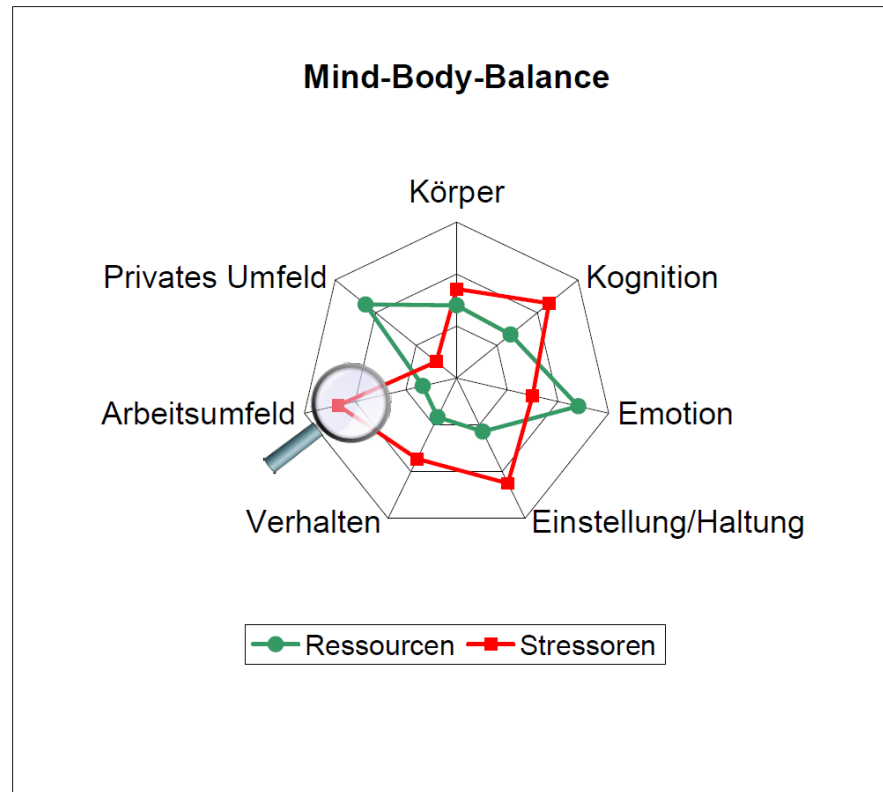




Kennen Sie Ihr individuelles Burnout-Risiko?

Mind Body Balance Check

MPI- P & Swiss Institute for the Prevention and Treatment of Stress-Related Disorders (SIPS)

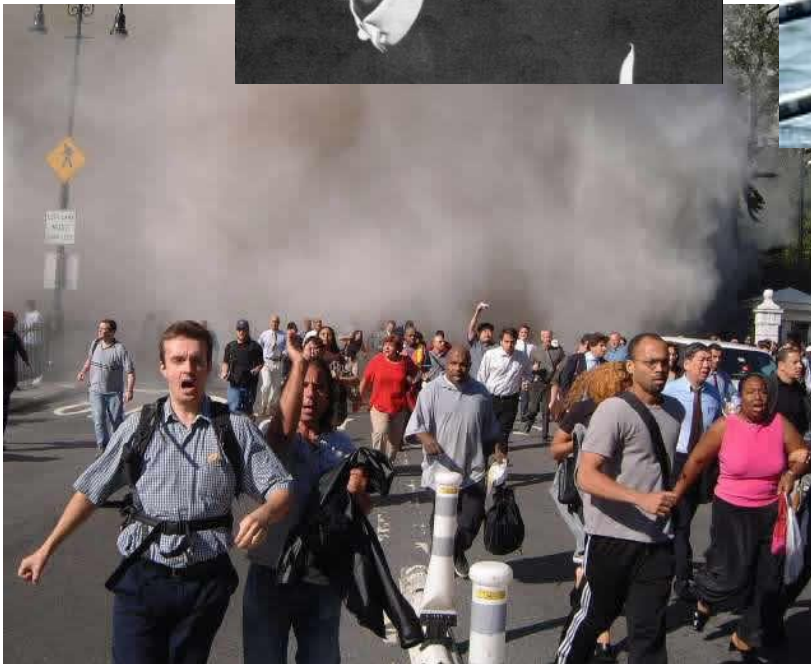




Was ist Stress?



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

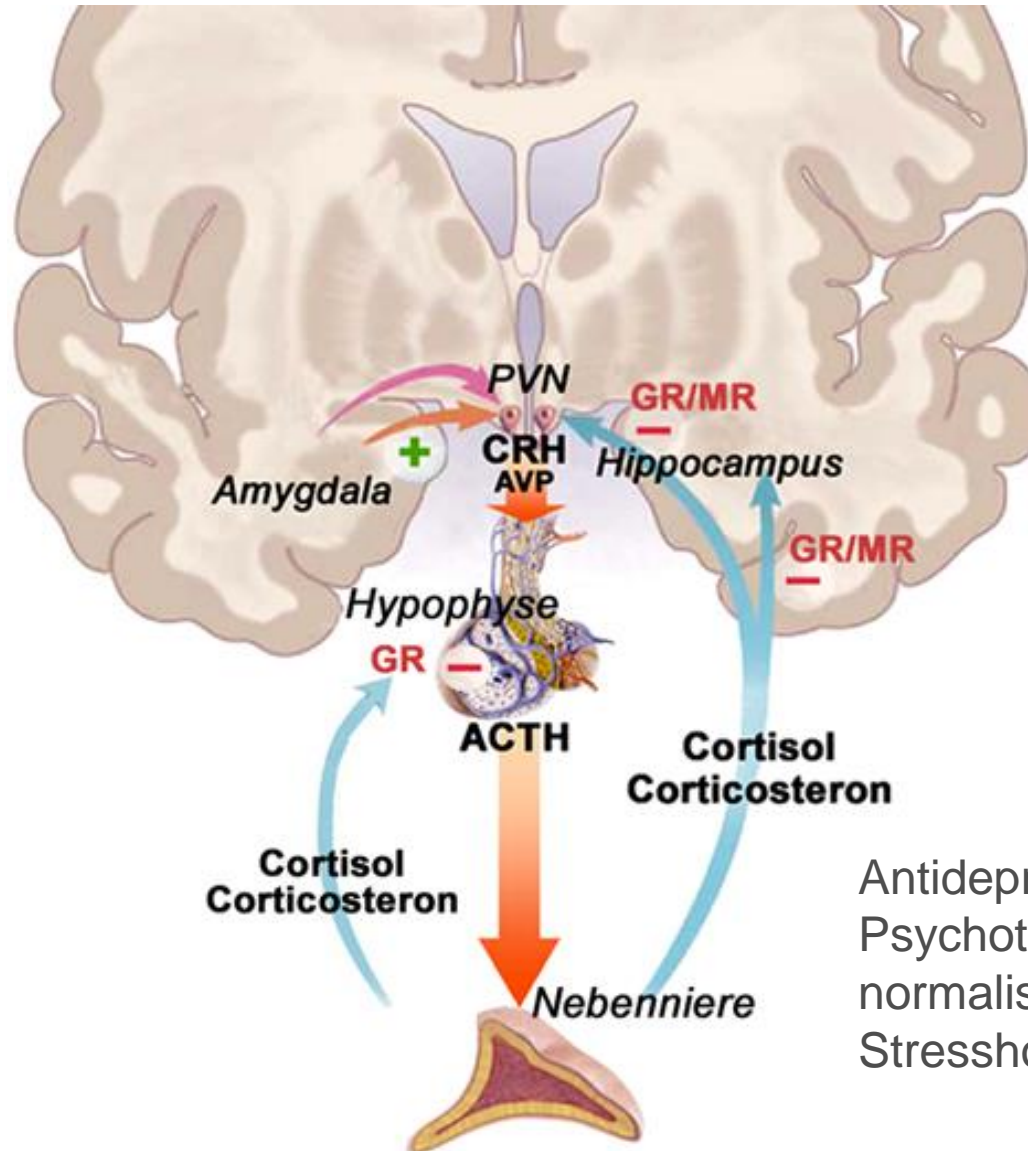




Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden (HPA)-System



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

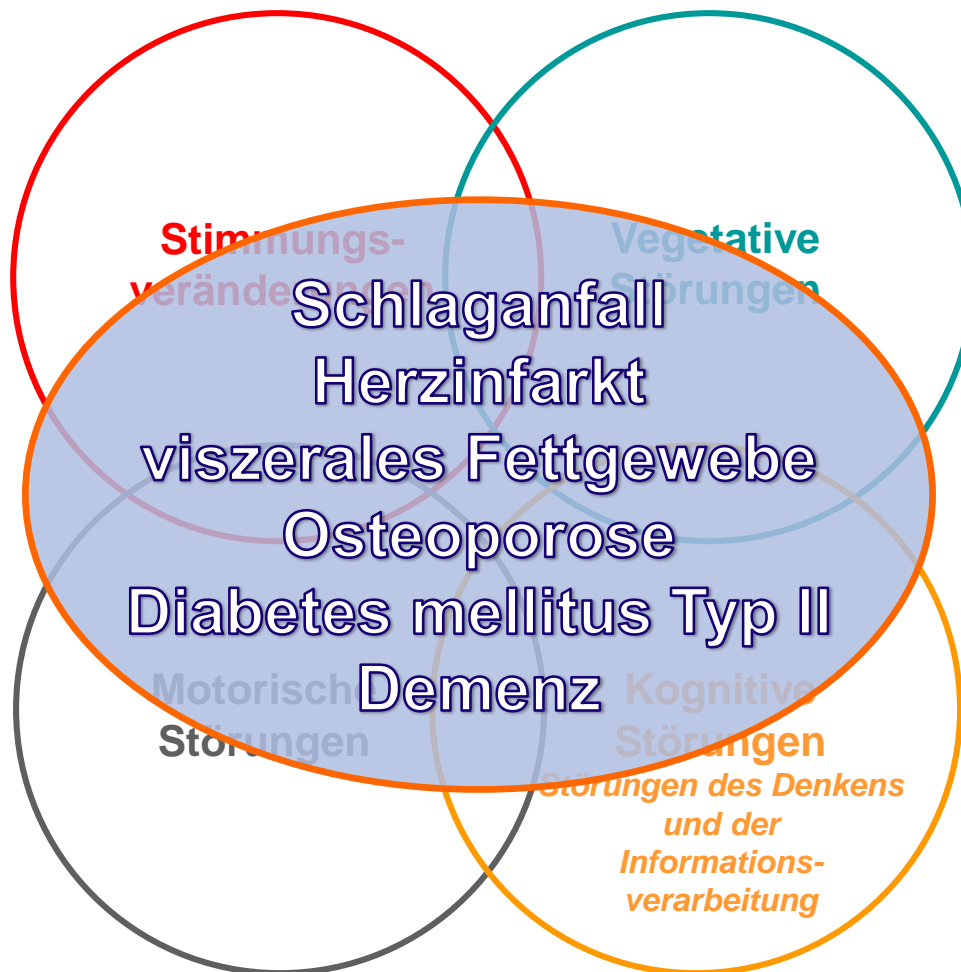


Oxytocin!

Antidepressiva und Psychotherapie normalisieren das überaktive Stresshormonsystem!



Freudlosigkeit
Gereiztheit
Schuldgefühle
Hoffnungslosigkeit
Suizidalität



Energie ↓
Antrieb ↓
Appetit ↓ ↑
Schlaf ↓ ↑
Libido ↓
Puls ↓ ↑

Verlangsamung
Unruhe

Aufmerksamkeit ↓
Kurzzeitgedächtnis ↓
Denkhemmung
Exekutivfunktionen ↓
(Handlungen planen und durchführen)



Stress, Burnout und Depression: vielfältige körperliche Symptome



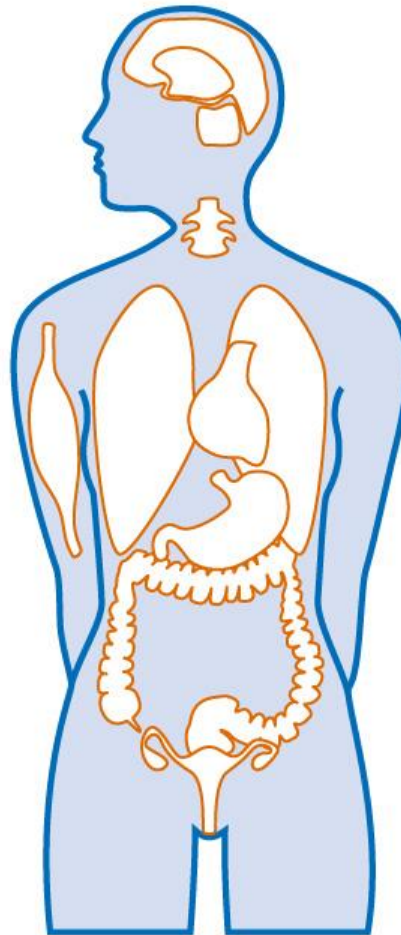
MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

Kopfschmerzen
Schwindel
Benommenheit

Schwitzen

Muskelschmerzen

Unterleibsbeschwerden
u.a. Schmerzen, Zyklusstörungen
bei Frauen



Rückenschmerzen
Nackenschmerzen

v.a. bei Frauen

Atembeschwerden

u.a. Engegefühl, Druckgefühl

Herzbeschwerden

u.a. Herzrasen, Herzstolpern

Magen-Darm-Beschwerden

u.a. Übelkeit, Völlegefühl,
Durchfall, Verstopfung,
Schmerzen, Reizmagen, Reizdarm



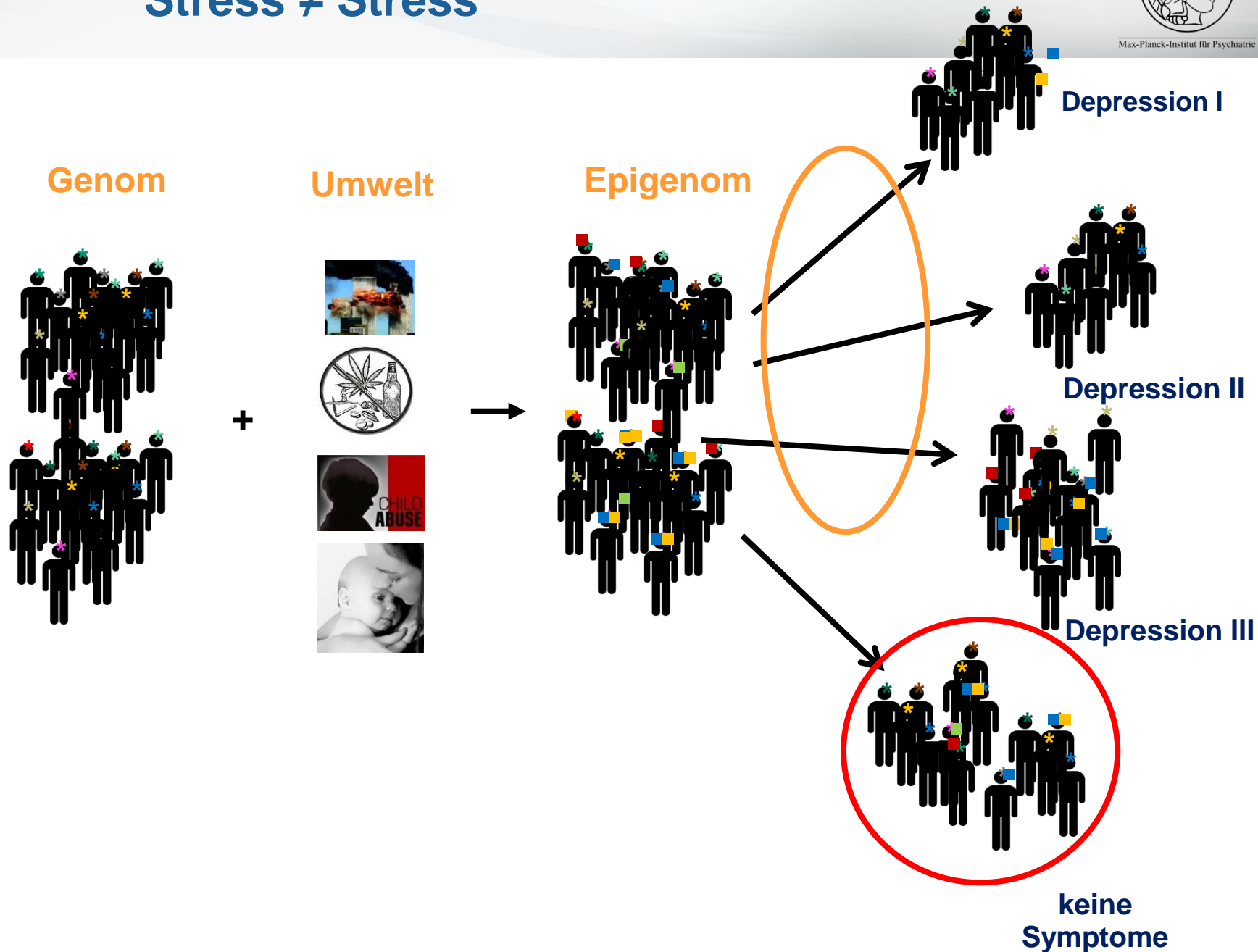
Die Depression
ist eine systemische
Erkrankung!



Stress ≠ Stress



Max-Planck-Institut für Psychiatrie





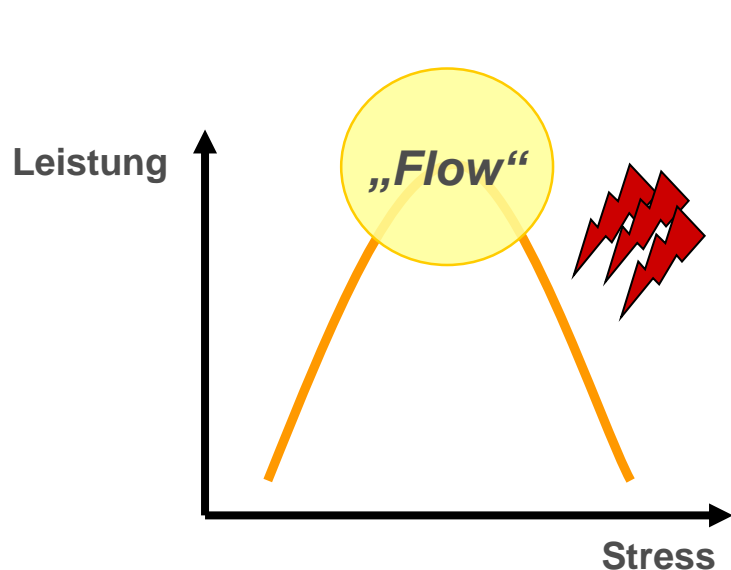
Burnout: Stress vs. Leistung?



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

Resilienz = Widerstandsfähigkeit = Stressresistenz

.....Fähigkeit sich ungeachtet der äusseren Bedingungen
(z.B. Wettkampf) gesund an der oberen Leistungsgrenze zu bewegen



- genetische Veranlagung
- interne Kontrollüberzeugungen
- realistische Selbsteinschätzung
- Hilfe annehmen können
- Impulskontrolle (Disziplin)
- Belohnungsaufschub



1. Erkennen und Akzeptieren der körperlichen und seelischen Grenzen

kein ständiges Überschreiten der eigenen Grenzen und Fähigkeiten, z.B. wegen des Verfolgens falscher Ziele.

Grenzen setzen und Nein-sagen-können.

Einstellungen: Anspruchsniveau/Verausgabebereitschaft.

Keine ständige Erreichbarkeit. Stressquellen identifizieren

2. Zeit für Freizeit und Musse

Rechtfertigungsfreies „Nichtstun“ ohne Nützlichkeitsabwägungen,

Hobbys ohne Stuserwartungen, Möglichkeit des Rückzugs

3. Ausreichend Schlaf

7-8 h, regelmässiger Schlafrhythmus.

Kardiovaskuläre Erkrankung -22%, Tod durch Herzinfarkt oder Schlaganfall -43% (Hoevenaar-Bloom et al. 2013)

4. Ausreichend Bewegung

Ausdaueraktivität, 10'000 Schritte pro Tag, keine beruflichen/privaten Stressmuster



5. Gesundes Nahrungsverhalten

mediterrane Kost, Omega-3-Fettsäuren, wenig hochkalorische Industrieprodukte, Müesli (Bircher-Benner)

6. Genussmittel als Genuss

Alkohol, Koffein (Entspannung vs. Aufputschen)

7. Sozialkontakte

Angenehme, zweckfreie Sozialkontakte sind stressreduzierend. Ehrenamt.
Ø Facebook o.ä.

8. Vorbereitung auf neue Lebensphasen

Heirat, Kinder, neue/zusätzliche berufliche Tätigkeiten, Pensionierung etc. bedingen stetige Neukonzeptionierung der Lebensweise und der täglichen Routinen



9. Entspannungstechniken

Lernen, so lange man Zeit hat.

Was nützt, ist individuell unterschiedlich: Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Autogenes Training, Biofeedback, Yoga, Qigong, Akupunktur, Massage, Pilates: ohne Leistungsdruck

10. Roborierende Massnahmen

„Ordnungstherapie“ (= gesundheitsfördernder, salutogenetischer Lebensstil = Lifestyle-Management)

Regelmässigkeit des Tages- und Nachtrhythmus, Regelmässigkeit der Mahlzeiten, eine ausgewogene und massvolle Ernährung, morgendliche Wechselduschen, zügige Spaziergänge („Gesundmärsche“) bei Tageslicht, Verzicht auf Nikotin



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE, PSYCHOSOMATIK UND NEUROLOGIE

ZENTRUM FÜR NERVENHEILKUNDE

MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR PSYCHIATRIE

DEUTSCHE FORSCHUNGSANSTALT FÜR PSYCHIATRIE



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

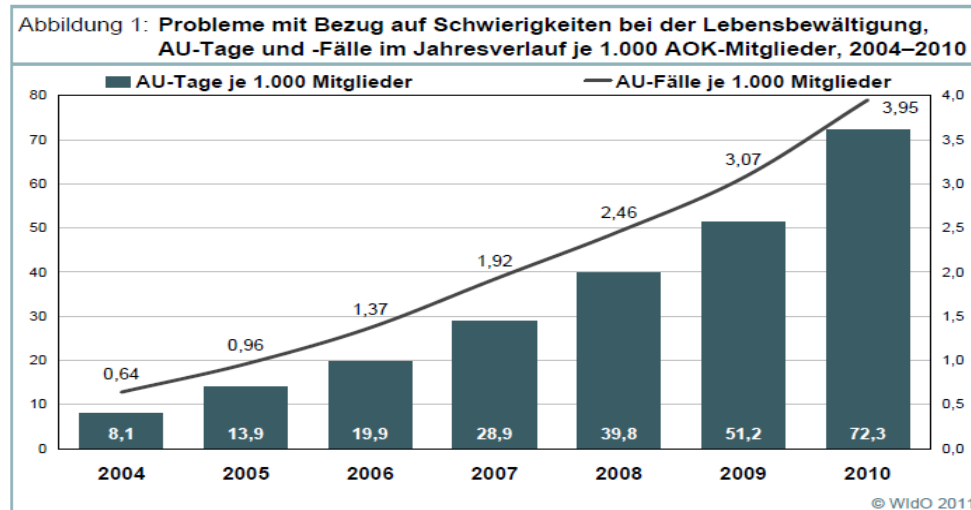




- **Krankentage wegen psychischer Belastung am Arbeitsplatz:**
Steigerung um 80% in den letzten 15 Jahren (Dt. Ärzteblatt 2012)

WHO: Stress eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts

Deutliche Zunahme von Burnout *

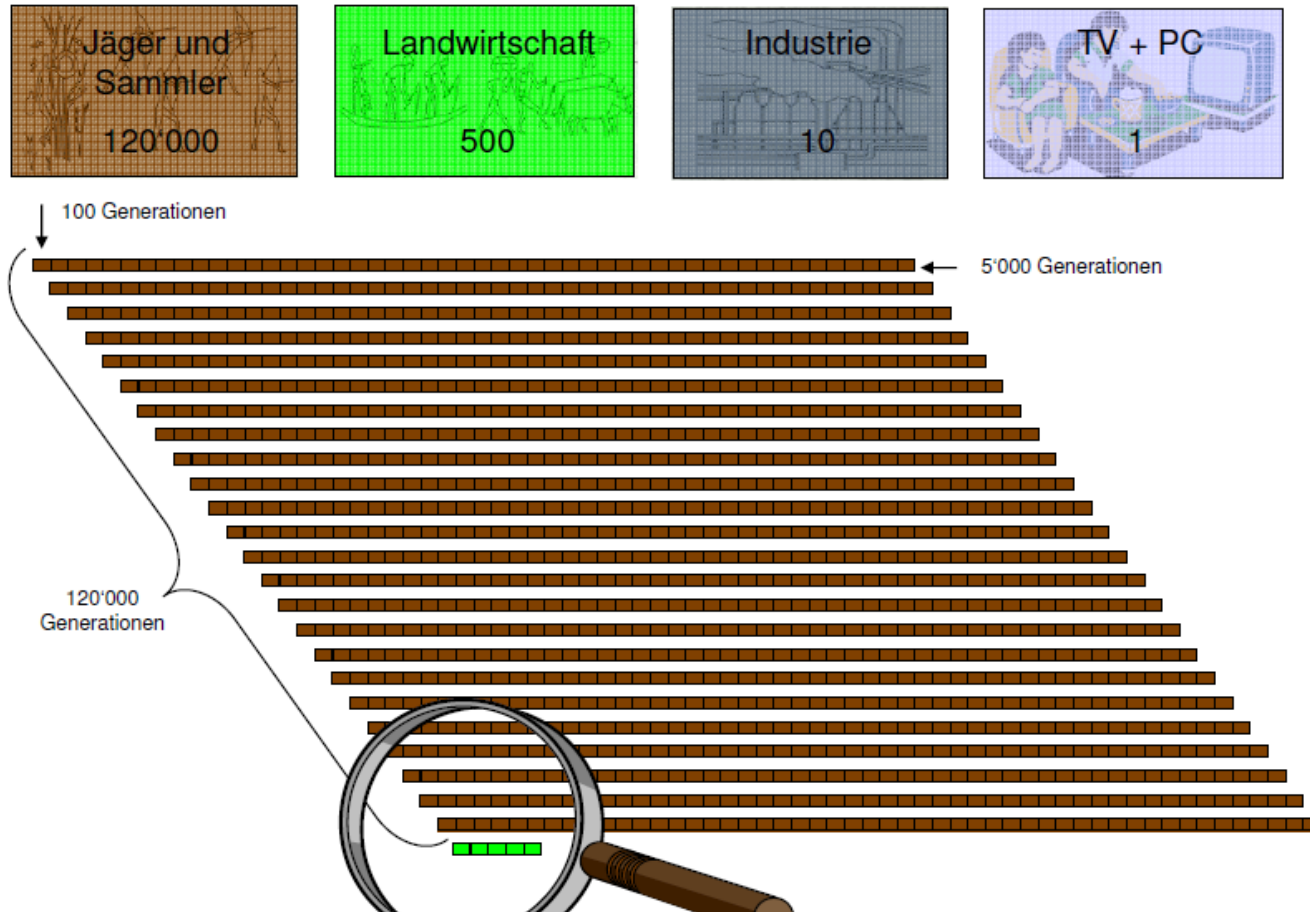




Weshalb Stress heute krank machen kann



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT

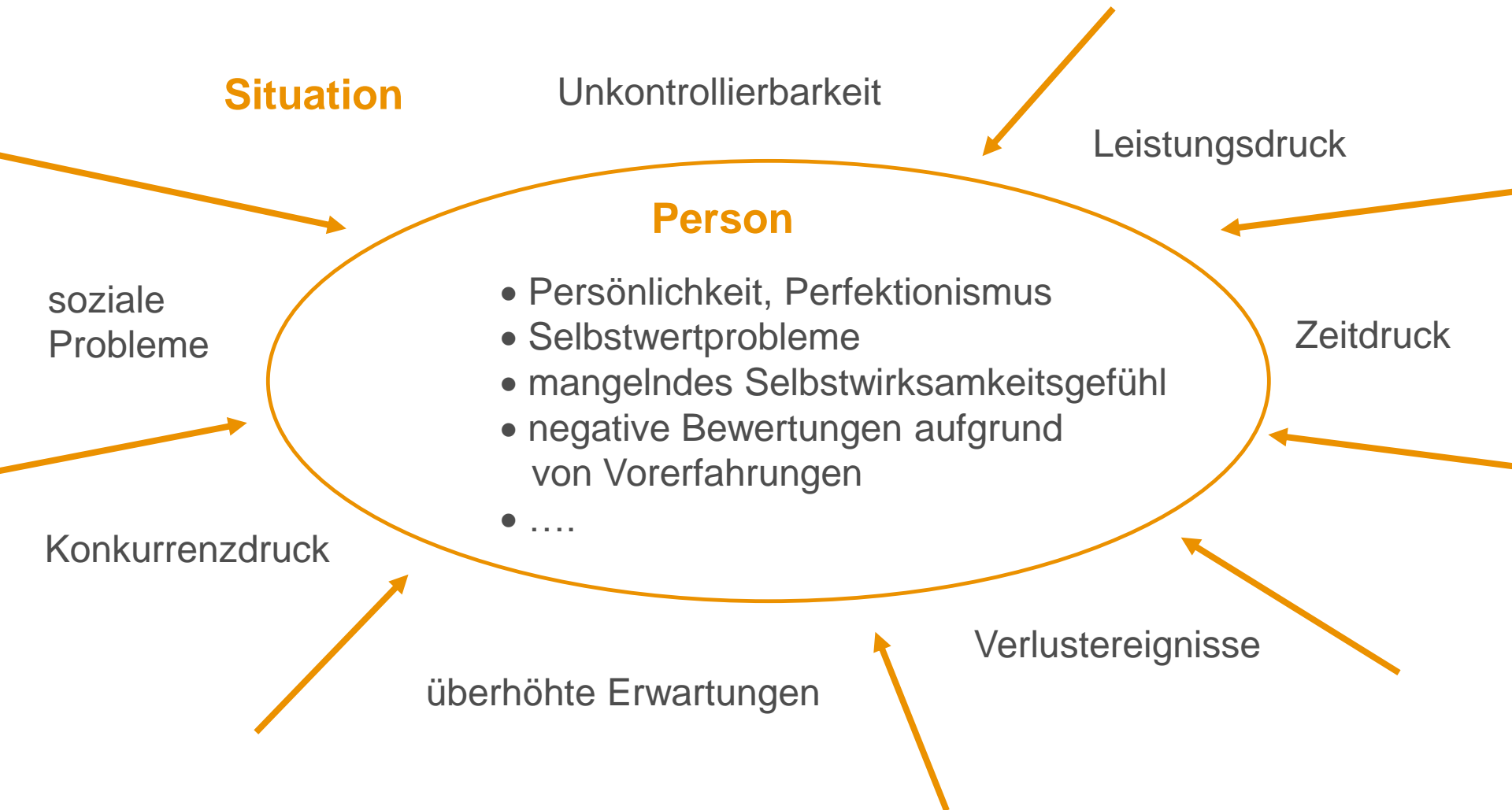




Zusammenwirken von äusseren und inneren Faktoren bei der Entstehung von Stressfolgeerkrankungen



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT





Stadium 1: Warnsymptome der Anfangsphase

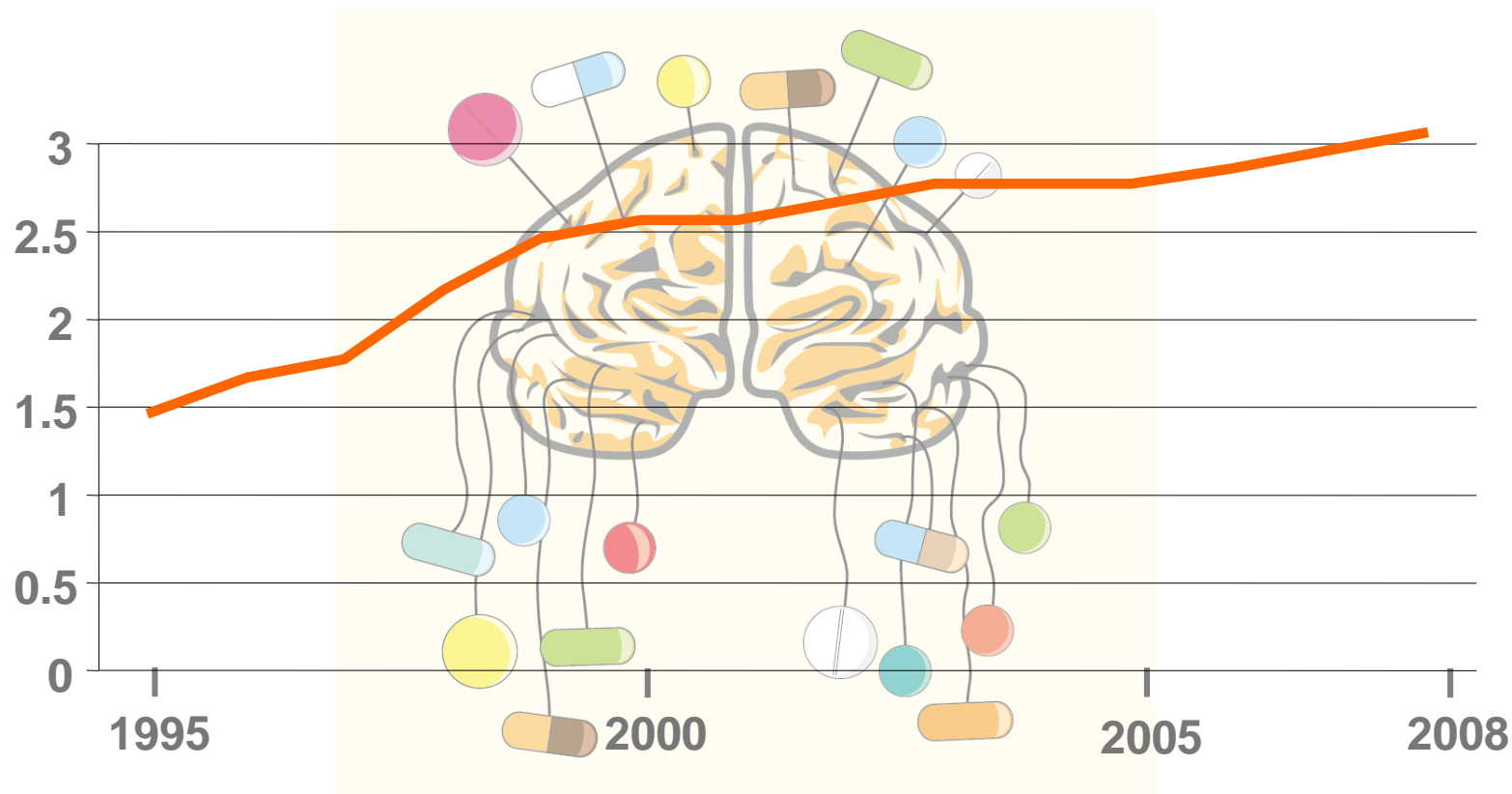
1. Vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
2. Nahezu pausenloses Arbeiten mit Verzicht auf Erholungs- oder Entspannungsphasen sowie dem Gefühl der Unentbehrlichkeit bzw. Unersetzbarkeit. Gleichzeitig werden häufig Arbeitskollegen oder Teammitglieder als ungenügend qualifiziert abgewertet.
3. Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
4. Hyperaktivität, d.h. die Unfähigkeit, ruhig zu sitzen, zu entspannen oder zu genießen
5. Das Nichtbeachten eigener Bedürfnisse



Umsatz von Antidepressiva in Mio. Packungen in der Schweiz



MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT





Aus einer Vielzahl möglicher psychischer Symptome sind vier Hauptmerkmale des Burnouts besonders typisch:

1. Erschöpfung: das Gefühl, körperlich und emotional dauerhaft entkräftet und ausgelaugt zu sein
2. Zynismus: eine distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der beruflichen Tätigkeit bei vorhergehendem sehr grossem Engagement und Einsatz
3. Ineffektivität: das Gefühl beruflichen und privaten Versagens sowie der Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten
4. Ohnmacht: das Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes – man reagiert nur noch