

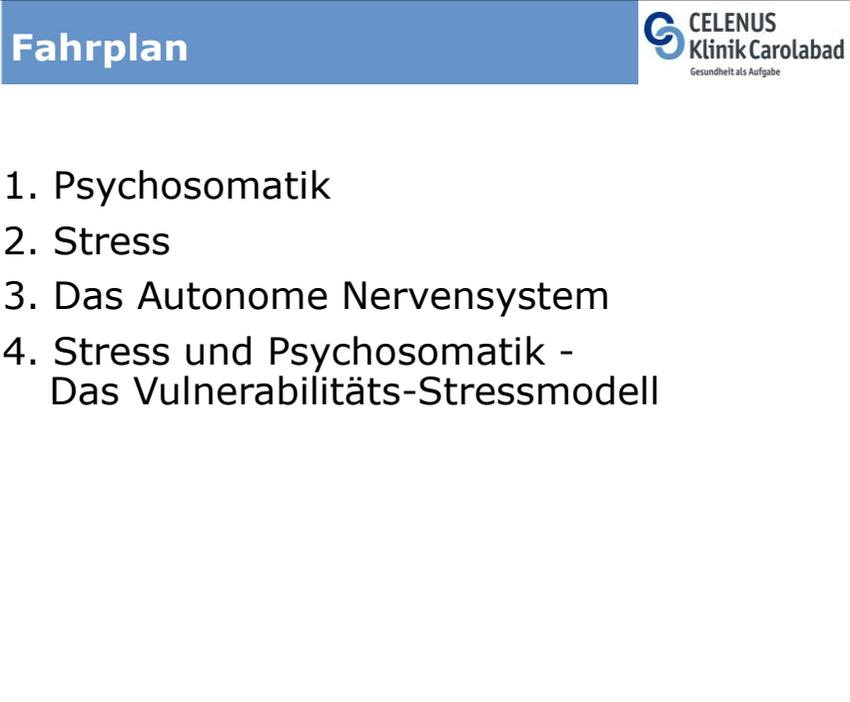
**CELENUS
Klinik Carolabad**
Gesundheit als Aufgabe

Psychosomatische Zusammenhänge und Stress

- Eine Einführung -

Klinik Carolabad

Dr. rer. nat. Eike Fittig, Psychologischer Psychotherapeut



**CELENUS
Klinik Carolabad**
Gesundheit als Aufgabe

Fahrplan

1. Psychosomatik
2. Stress
3. Das Autonome Nervensystem
4. Stress und Psychosomatik -
Das Vulnerabilitäts-Stressmodell

1. Psychosomatik



Quelle: medi-learn.de/cartoons

1. Psychosomatik

- Psychosomatik meint, dass körperliche (somatische) und seelische (psychische) Vorgänge untrennbar miteinander verbunden sind
- Beispiele?

1. Psychosomatik

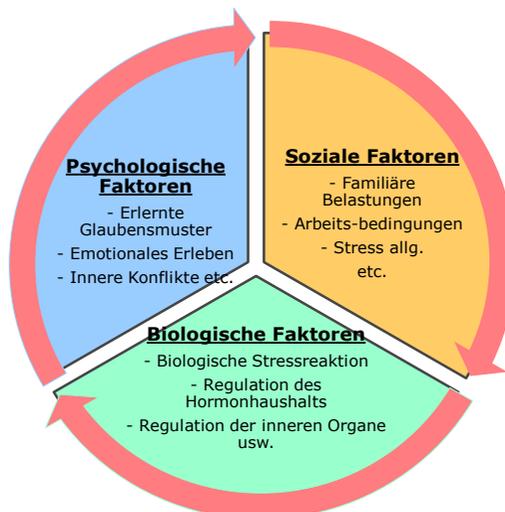
Bandbreite psychosomatischer Erkrankungen:

- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Reizdarmsyndrom
- Reizblase
- Herz-Angst
- Chronische Schmerzen
- Depressionen
- Angststörungen
- Somatoforme Störungen
- Bandscheibenvorfälle
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- ...

5

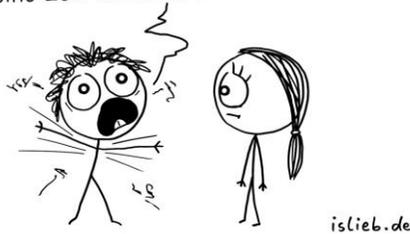
1. Bio-Psycho-Soziales Krankheitsmodell

Nur Körper und Geist?



2. Stress

Wir müssen die Tage viel besser
 nutzen wir müssen jeden Moment
 intensiv genießen wir müssen alles
 auskosten und erleben und mitnehmen
 und pro Minute doppelt so viel
 Spaß haben und dabei dankbar sein
 und unsere Träume realisieren und
 keine Zeit verlieren und aaaahhhh!!!



2. Was ist Stress? I

- Stress = Reaktion auf Belastungen
- Stressreaktion = alle Prozesse, die bei einer Person als Antwort auf eine Belastung in Gang gesetzt werden, also alles, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit einem Stressor konfrontiert sind.

Frage: Funktion der Stressreaktion? Wofür soll das gut sein?

2. Was ist Stress? II

- ... angeborenes sowie erworbenes und daher **normales & gesundes Phänomen** zur Anpassung an die Umwelt
- mit der **Stressantwort** reagiert unser Körper auf alles, was unser Gehirn als **Herausforderung oder Bedrohung** (= *Stressoren*) einstuft - dann ist unser Geist hellwach und unser Körper bereit zum Handeln - d.h. es kommt zu einer **Leistungssteigerung** - ist Situation bewältigt --> Zufriedenheit & Entspannung

2. Was ist Stress? III



© memoangels,
depositphotos.com



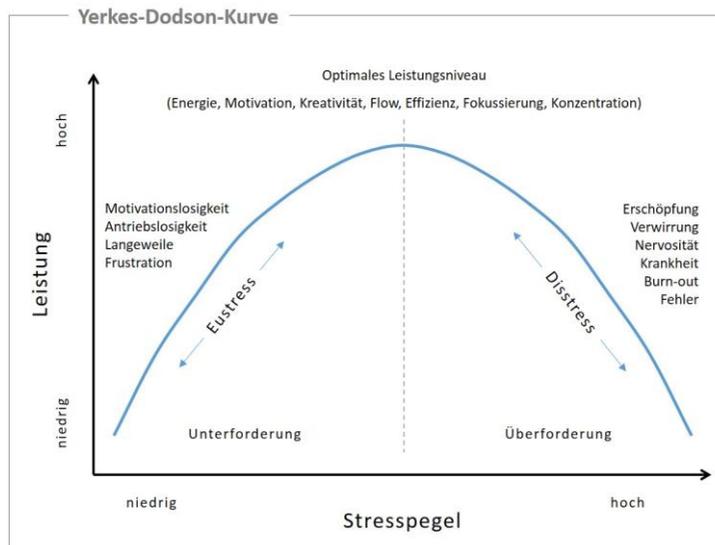
2. Wann wird Stress zum Problem?

CELENUS
Klinik Carolabad
Gesundheit als Aufgabe

- **Wechsel zwischen** Phasen der **Entspannung und Stress** gilt allgemein als **angenehm**, soll leistungssteigernd und -motivierend wirken - wir erleben dies als **„positiven Stress“** - Eustress.
- **übersteigt** Stressbelastung die individuelle **Stresstoleranzgrenze bzw.** erleben wir eine **anhaltende Stressbelastung ohne ausreichende Erholungsphase** erleben wir ihn als **„negativen Stress“** - Distress

2.

Exkurs – Auf die Menge kommt es an



Quelle: <https://images.app.goo.gl/tLHWwQcbPWWLjty49>

13

2.

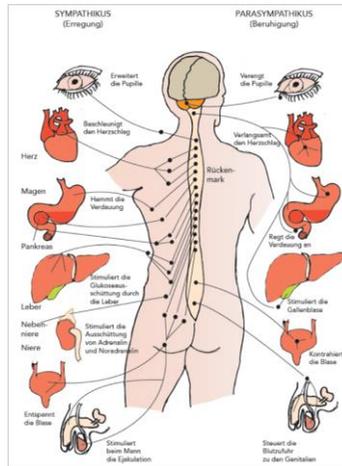
Wie erleben wir Dauerstress?

Wie wir chronischen Stress erleben:



14

3. Das autonome (vegetative) Nervensystem



Quelle: <https://www.paramediform.ch/das-autonome-nervensystem>



Quelle: www.medi-learn.com/cartoons



Parasympathikus

Quelle: www.medi-learn/cartoons

3.

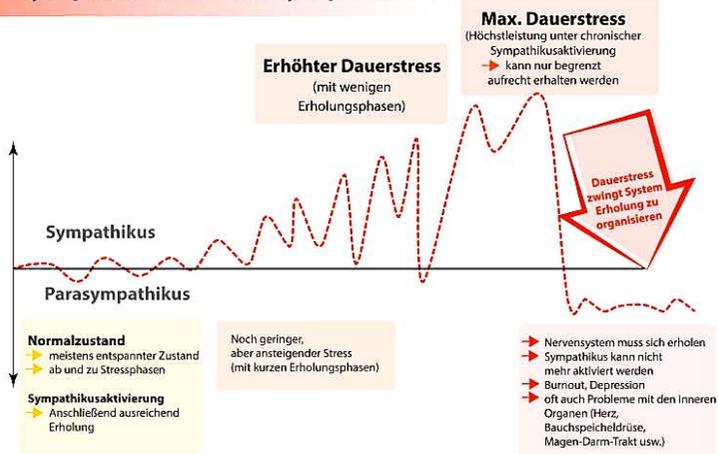
Das Autonome Nervensystem (ANS)

körperliche/seelische Aktivierung – Sympathikusaktivierung		körperliche/seelische Ruhe – Parasympathikusaktivierung
schnell, flach	Atmung	ruhig, tief
hoher Puls	Herz	niedriger Puls
hoch	Blutdruck	niedrig
schwitzen	Schweißdrüsen	weniger schwitzen
weit	Pupillen	eng
kalte Hände/Füße	Temperatur	warme Hände/Füße
Magenschmerzen	Magen	Verdauung wird angeregt
Verdauungsprobleme	Darm	ungestörte Verdauung
unruhig	Schlaf	ruhig und erholsam

18

3. Das Autonome Nervensystem

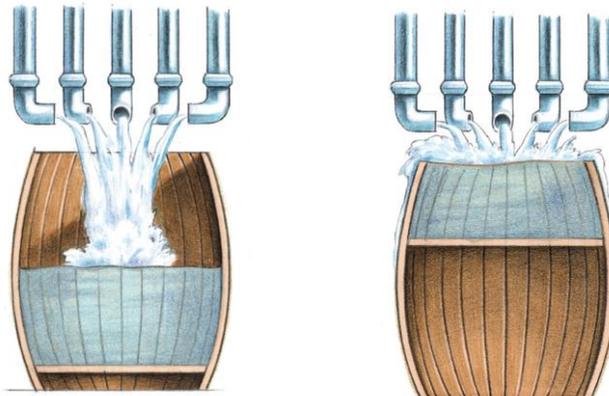
Stressachse - Wechselspiel zwischen Sympathikus & Parasympathikus



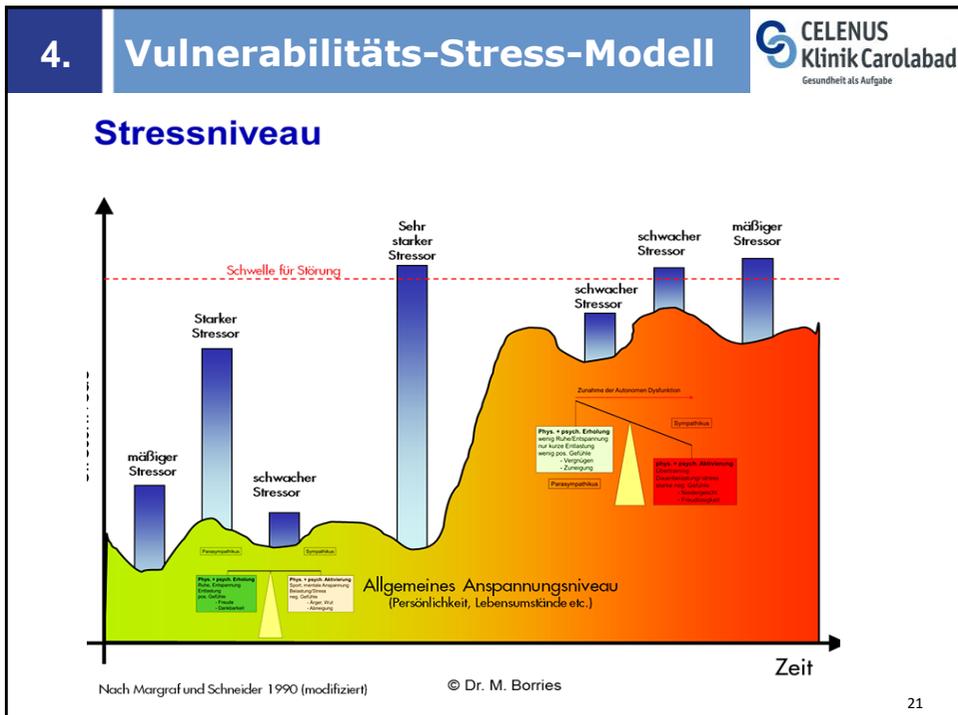
Bildnachweis: <https://images.app.goo.gl/Zo94idjwGYPFx9W67>

19

4. Das Vulnerabilitäts-Stressmodell



Quelle: Bäuml & Lambert, Psychosen erkennen und verstehen



CELENUS
Klinik Carolabod
Gesundheit als Aufgabe

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Quelle: Bäuml & Lambert, Psychosen erkennen und verstehen