

Krisenintervention

Warum psychische Probleme an Weihnachten eskalieren ?

München , den 03. Dezember 2014
Gunther Essinger

Interessantes und Wissenswertes

- Krisentelefone werden an Weihnachtstagen mehr als doppelt so häufig in Anspruch genommen wie an anderen Tagen
- An den Tagen nach Heiligabend sind Suicidversuche tendenziell häufiger als an den übrigen Tagen des Jahres
- An Weihnachten schlafen Menschen in der BRD durchschnittlich schlechter als an anderen Tagen des Jahres

Alle Jahre wieder

- 2/3 der Bevölkerung fand die Feiertage zu stressig und will es das nächste mal besser und ruhiger angehen
- 4 von 5 geben an zu viel gegessen zu haben
- Die Hälfte der Befragten geben einen zu hohen Alkoholkonsum an
- Fast alle sind der Überzeugung sich zu wenig bewegt zu haben

Psychosoziale Belastungen an Weihnachten

Sozialer Stress und Überforderung

Körperliche Symptome
Schlafstörungen

Tempowechsel

falsche Ernährung

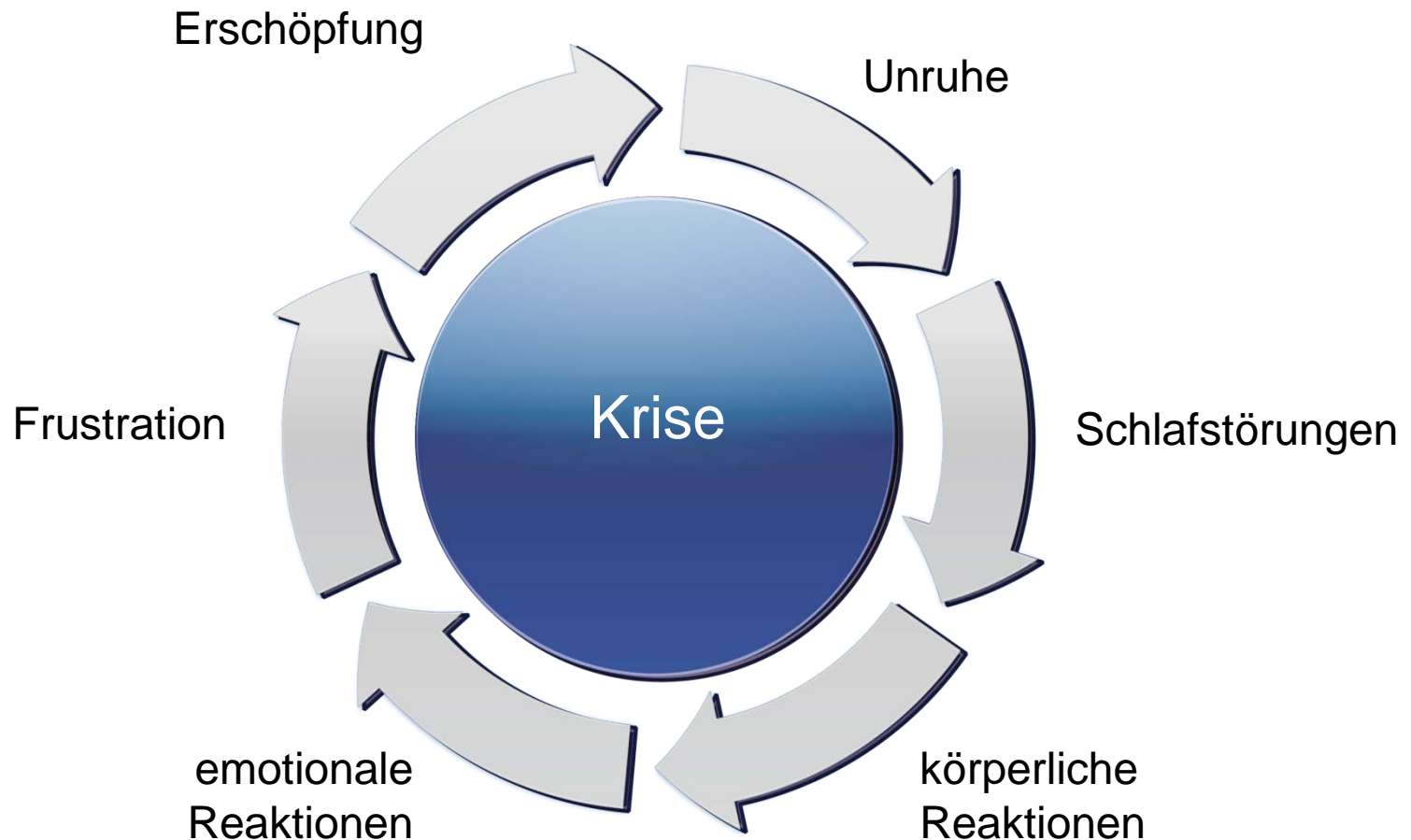
Zeitlicher Stress

soziale Isolation

überzogene Erwartung
Fehlattributierung

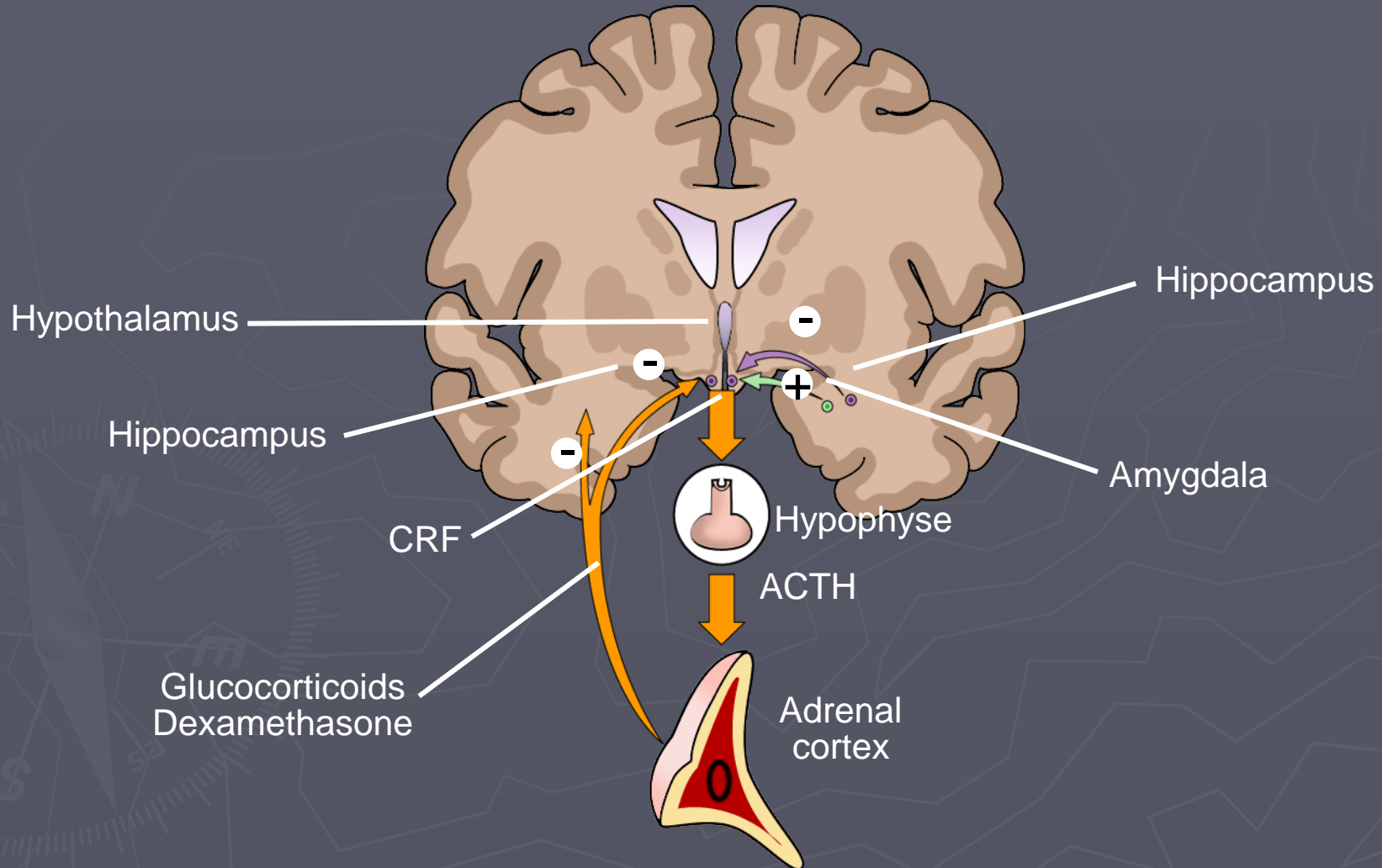
Negatives Erleben
und Reflektion

Teufelskreis psychosozialer Belastungssituationen



Stress:

Dysfunktion des Hippocampus / Amygdala trägt zur neuroendokrinen Dysregulation der Stressachse bei



Nestler EJ, et al. *Neuron*. 2002;34(1):13-25.

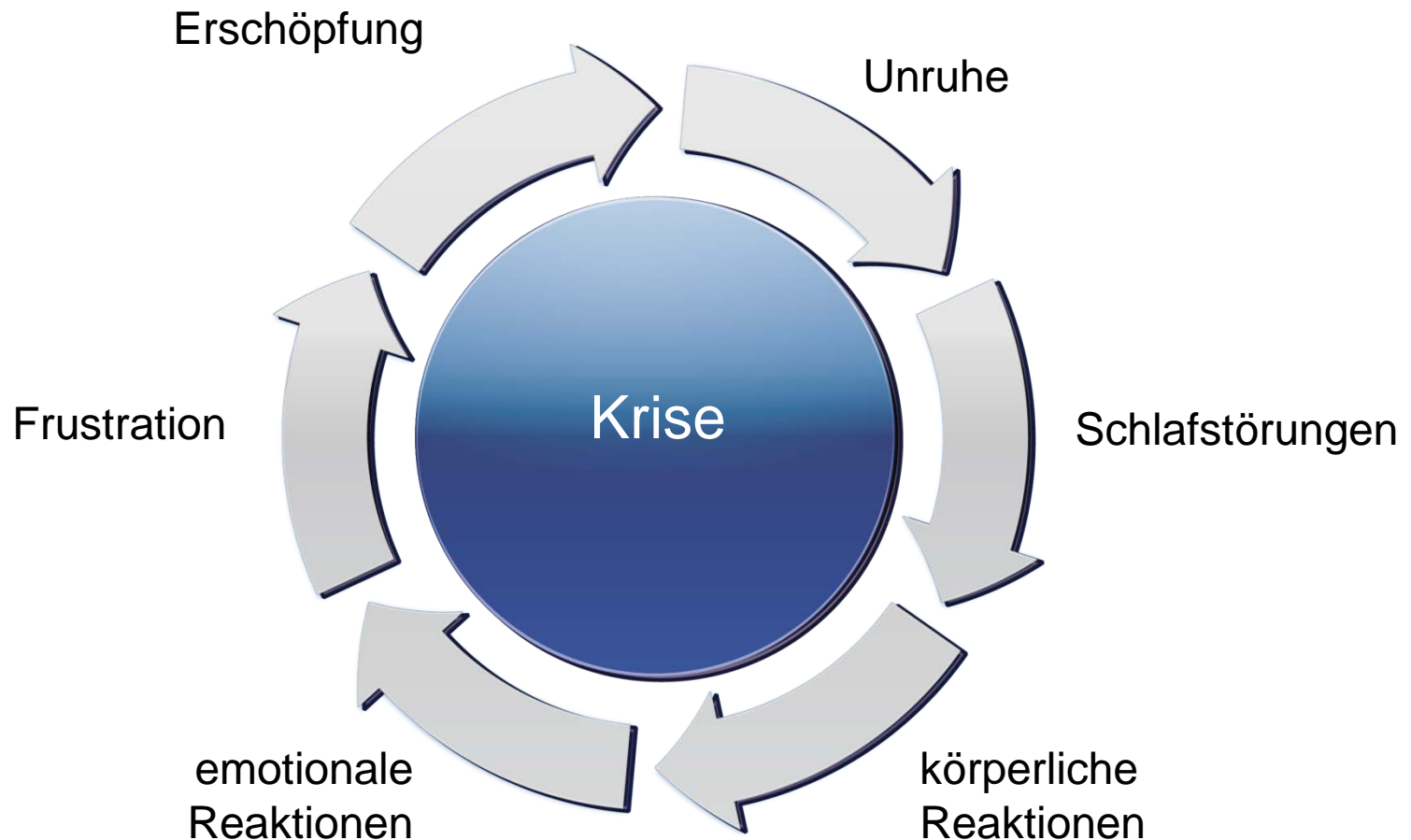
Weihnachten ist also von
unserer emotionalen,
psychosozialen und aber auch
der physiologischen Belastung
her ein
„Stresstest für die Seele“

Was kann man dagegen tun ?

- Wenn möglich soziale Ruhezeiten planen
- Bewusst Essen und trinken – „Ernährungspausen“- Cave! „je später – je schlechter“
- Bewegung, „später ist besser“
- Entspannung gezielt einsetzen

Sind pharmakologische Interventionen sinnvoll ?

Teufelskreis psychosozialer Belastungssituationen



Der Einsatz von Medikamenten ist möglich, aber nur dann sinnvoll, wenn

***die Wirkung schnell genug
möglichst nebenwirkungsfrei***

behandelt wird und die

Symptome deutlich ausgeprägt auftreten

***Phytopharmaka stellen hier die erste
Option einer möglichen Prophylaxe oder
Intervention dar***