



Psychische Probleme nach einem kardialen Ereignis

Patientenschulung Departement für Psycho-
somatische Medizin und Psychotherapie

1. Angst, Depression und Stress

Eine Herz-Kreislauf-Erkrankung stellt eine starke Belastung – für die Betroffenen selbst sowie für ihr Umfeld – dar. Dies kann Stress auslösen, der sich in Körper und Psyche zeigen und physische oder psychische Reaktionen auslösen kann. Die Intensität der Reaktionen ist dabei von Person zu Person verschieden.

Wichtig zu wissen ist, dass diese Reaktionen in solch einer Belastungssituation völlig normal sind und Ihnen dabei helfen, die vorliegenden Anforderungen zu bewältigen. Auch depressive Verstimmungen oder eine erhöhte Ängstlichkeit können im Zuge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung auftreten.

Doch ab wann werden Angst oder eine Depression zu einer eigenständigen, behandlungsbedürftigen Erkrankung? Wir erklären es Ihnen in den folgenden Abschnitten.

2. Depression

Die Symptome einer Depression sind mannigfaltig und zeigen sich in den vier Bereichen «Gefühle», «Gedanken», «Verhalten» und/oder «Körper». Eine behandlungsbedürftige Depression liegt dann vor, wenn mehrere Symptome über einen längeren Zeitraum bestehen. Mögliche Symptome einer Depression sind:

Gefühle

- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Traurigkeit
- Leere

Gedanken

- Vergesslichkeit
- Grübeln
- Sorgen

Verhalten

- Sozialer Rückzug
- Reduzierte Aktivität

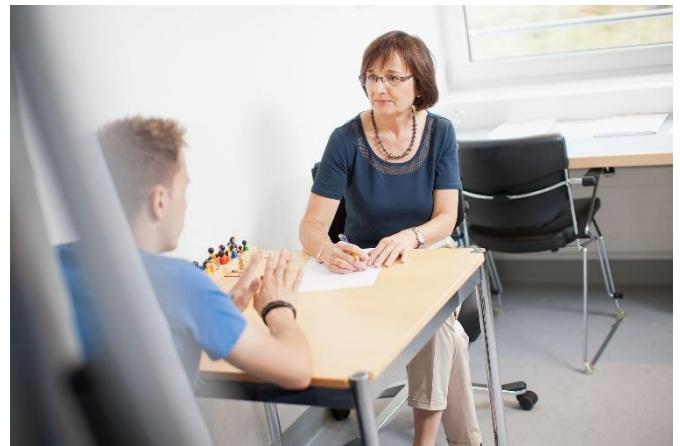
Körper

- Schlafprobleme
- Veränderter Appetit

10 Prozent aller Menschen erkranken in ihrem Leben mindestens ein Mal an einer Depression. Unter Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten sind es gar 17 bis 27 Prozent (Rudisch & Nemeroff, 2013). Eine Depression erschwert die Anpassung an die Herz-Kreislauf-Erkrankung und damit auch den Umgang mit ihr und kann den Verlauf negativ beeinflussen.

Wichtig: Holen Sie sich Hilfe!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter einer Depression leiden, dann zögern Sie nicht und wenden Sie sich jederzeit vertraulich an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt – oder an andere, Ihnen vertraute Personen aus Ihrem Umfeld.



3. Angst

Angst ist dann als behandlungsbedürftige Erkrankung zu verstehen, wenn sie nicht erklärbar scheint und sie dazu führt, dass Ihr Leben (aufgrund einer Vermeidungshaltung) stark eingeschränkt wird.

Mögliche Symptome sind:

Gefühle

- Hilflosigkeit
- Furcht

Gedanken

- «Angst vor der Angst»
- Sorgen

Verhalten

- Vermeidung / Flucht vor angstausslösenden Situationen

Körper

- Herzrasen
- Schwitzen
- Zittern
- Schwindel
- weiche Knie

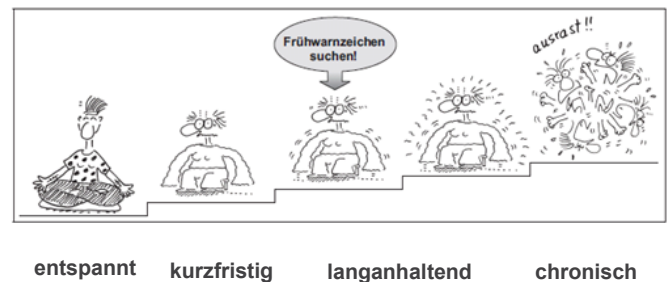
Bei 20 bis 50 Prozent aller Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten liegt eine erhöhte Ängstlichkeit vor. 5 bis 10 Prozent der Betroffenen entwickeln gar eine ausgeprägte Angststörung (Metaanalyse von Herrmann-Lingen & Buss, 2002).

Wichtig: Zögern Sie nicht, Hilfe zu bean-spruchen!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie unter einer Angststörung leiden, dann wenden Sie sich jederzeit vertraulich an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt (oder an andere, Ihnen vertraute Personen aus Ihrem Umfeld).

4. Verschiedene Arten von Stress

Es gibt unterschiedliche Arten von Stress: Aufgrund der Dauer lässt sich Stress in kurzfristigen und langanhaltenden Stress unterteilen. Diese beiden Formen erleben wir alle hin und wieder. Der Körper kann sich für eine gewisse Zeit an eine Stresssituation anpassen. Langanhaltender Stress – ohne Erholungsphase – führt jedoch auf Dauer zu einer Überlastung des vegetativen Nervensystems. Man spricht dann von chronischem Stress.



5. Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem ist derjenige Teil des Nervensystems, der es dem Körper ermöglicht, ausgeglichen zu funktionieren.

Das vegetative Nervensystem steuert diverse Funktionen im Körperinnern:

- Anspannung / Entspannung der Muskulatur
- Durchblutung, Blutdruck, Puls
- Atmung
- Wärme, Kälte, Schwitzen
- Stoffwechsel, Verdauung, Ausscheidung
- Gehirnaktivität

Das vegetative Nervensystem sorgt dafür, dass die Prozesse im Körperinnern an die äusseren Bedingungen angepasst werden. So auch bei Stress: Bei einer Ge-

fahrensituation beispielsweise schlägt das Herz schneller, damit die Muskeln mit mehr Blut versorgt werden und wir kämpfen oder flüchten können. Wenn die Gefahr vorbei ist, hilft uns das vegetative Nervensystem dann wieder, zur Ruhe zu kommen.

Wenn wir uns aber in ständiger Gefahr sehen (z.B. bei langanhaltendem Stress), bleibt das vegetative Nervensystem ständig stark erregt auf Kampf oder Flucht eingestellt und ist irgendwann überfordert.



Dann treten Symptome wie chronische Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Schwindel, Ohnmachtsgefühle usw. auf. Die Steuerung des vegetativen Nervensystems läuft dabei «automatisch» ab und kann nicht direkt durch unseren Willen beeinflusst werden. Indirekt – beispielsweise über *Entspannungsverfahren oder Aktivität* – ist eine Beeinflussung jedoch durchaus möglich.

6. Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategien dienen dazu, einen Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden. Strategien, die helfen, Stress zu bewältigen, sind:

Sich sportlich betätigen

- Z.B. mit Entspannung (Progressive Muskelentspannung (PMR), Yoga, Meditation)

Soziale Kontakte mit Bedacht pflegen

- Sich auch mal Zeit für sich alleine nehmen

Freizeitaktivitäten sorgfältig planen

- Auch einfach mal nichts tun, Pause machen

Gefühle zulassen

- Gefühle wahrnehmen und sie auch zulassen

Horizont erweitern

- neuen Interessen nachgehen

Hilfe einfordern / annehmen

- Selbstständigkeit wahren

Tipps für Angehörige

- Zuwendung und Unterstützung bieten, aber: Keine Überfürsorglichkeit oder Überbehütung.
- Sich über die Krankheit informieren
- Falls der/die Betroffene nicht mehr arbeiten kann: Neue Aufgaben im Haushalt / Freizeitaktivitäten gemeinsam planen.
- Die Betroffenen aktiv werden lassen
- Eigene Ängste und Sorgen mitteilen
- Konflikte offen ansprechen

7. Literaturtipps

www.swissheart.ch

Forsyth, J. P. & Eifert, G. H. (2010). Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen. Göttingen: Hogrefe.

Geisselhart, R. & Hofmann-Burkart, C. (2000). Stress ade: Die besten Entspannungstechniken. München: Haufe Verlag.

Hautzinger, M. (2006). Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.