

Burnout: Worauf Sie bei Ihren Patienten achten sollten

Barbara Krautz

Zusammenfassung

Das Burnout-Syndrom ist weit verbreitet. Obschon im ICD-Katalog keine eigenständige medizinische Hauptdiagnose, ist es mit den ihm verwandten depressiven Erkrankungen eine oft unerkannte Ursache für körperliche und psychische Störungen. Zugrunde liegt meist eine Hyperstresserkrankung. Hauptsymptome sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, zunehmende Reizbarkeit und sozialer Rückzug. Häufig führen Nacken-, Rücken- und unspezifische Schmerzen die Patienten zum Osteopathen. Wird ein Burnout in der frühen Phase erkannt, kann der Verlauf durch psychotherapeutische und ggf. auch medikamentöse antidepressive Therapie aufgehalten oder abgekörtzt werden.

Schlüsselwörter

Burnout, Depression, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Leistungsabfall

Abstract

Although not being defined as a main diagnosis in the ICD-Catalogue the burnout syndrome together with the related depressive disorders is a frequent cause for physical and psychological disturbances. It is mostly caused by hyper-stress. Major symptoms are fatigue, sleeping disorders, reduced ability to concentrate, increased testiness and social withdrawal. Neck pain, back pain and unspecific pain might lead patients to osteopathic treatment. When identified at an early stage and treated psychotherapeutically and where necessary with additional antidepressive medication, progress can be stopped and recovery can be accelerated

Keyword

Burnout, depression, early recognition, sleeping disorders, neck pain, back pain, fatigue, performance loss

Einleitung

Der Begriff Burnout ist weit verbreitet und die Zahl der Betroffenen steigt seit Jahren. Gemeint ist ein chronischer Erschöpfungszustand, der sich meist über einen längeren Zeitraum entwickelt und persistiert. 1974 prägte der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger den Begriff. Im ICD-10-Katalog der medizinischen Diagnosen findet sich allerdings keine eigene Klassifikation dieser Störung, auch die Definition der Symptome ist nicht einheitlich und weist viele Überschneidungen mit Störungen aus dem Formenkreis der Depression auf. Häufig werden als diagnostische Begriffe auch Neurasthenie und Dysthymie verwendet. Lediglich die Diagnose Z 73.0 aus dem Anhang des ICD-10 zählt Burnout zu „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen“.

Es gibt einen vermuteten Zusammenhang steigender Burnout-Zahlen mit der steigenden Zahl der diagnostizierten psychischen und Verhaltensstörungen. Von den gut 15 Arbeitsunfähigkeitsfehltagen pro Kopf und Jahr

entfallen inzwischen 2,5 Tage auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen [1, 2] (Abb. 1). Depressive Erkrankungen sind häufig. Die Lebenszeitprävalenz für Depressionen in Deutschland liegt bei ca. 11%. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer [3]. Unabhängig von der exakten Definition weisen Menschen mit Burnout und/oder Depressionen Symptome auf psychischer und häufig auch physischer Ebene auf, die zu einem hohen Leidensdruck führen. Gleichzeitig ist es aufgrund der noch immer bestehenden Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und der Erwartungen der Leistungsgesellschaft für viele der Betroffenen problematisch, sich einzugestehen, dass sie krank sind, und sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Gerade die somatischen Symptome wie Nacken-, Rücken- oder unspezifische Schmerzen führen Burnout-Patienten zum Osteopathen. Durch gezielte Fragen und Ermutigung zur Inanspruchnahme therapeutischer Unterstützung sind Osteopathen wichtige Schnittstellenpartner für die rechtzeitige Erkennung und Therapie psychischer Erkrankungen.

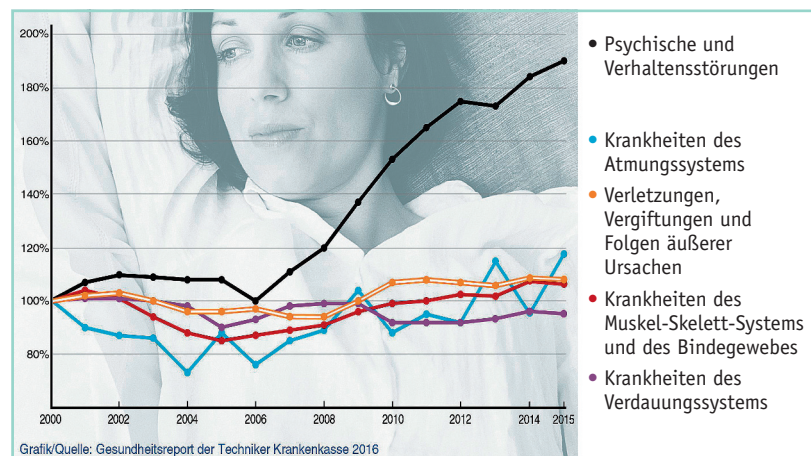


Abb.1: Immer mehr Fehltag wegen psychischer Erkrankungen: Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen nach unterschiedlichen Diagnosegruppen (Fehltag im Jahr 2000=100%) [2]. © Techniker Krankenkasse

Burnout als Stressfolgeerkrankung

Stress ist ein normalerweise vorübergehender Zustand der erhöhten Aktivierung des Organismus als Reaktion auf äußere Reize und Anforderungen, der zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit führt. Dies ist primär ein sinnvoller Zustand, um schwierige Situationen überstehen zu können. Ein Übermaß an Stress wirkt sich allerdings negativ auf den Körper aus und führt langfristig zu psychischen Leiden wie Burnout oder Depressionen, aber auch zu physischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Tinnitus oder Bluthochdruck.

In Stresssituationen schüttet der Hypothalamus die Botenstoffe CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) und Vasopressin aus. Diese Hormone können selbst u.a. Schlafstörungen und Angst verursachen. In der Hypophyse bewirken sie die Ausschüttung eines weiteren Botenstoffs, des ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). Dieses führt in der Nebennierenrinde zur Produktion des Stresshormons Kortisol. Im Nebennierenmark werden die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gebildet. Diese wirken schnell, werden aber auch relativ schnell wieder abgebaut. Das Kortisolsystem ist langsamer in seinem Umsatz. Die Stresshormone erreichen über das Blut alle Bereiche des Körpers und aktivieren diese entsprechend der Stressreaktion: Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, die Energieversorgung des Gehirns und der Muskeln wird gesteigert, die Aggressivität nimmt zu, Hunger, Müdigkeit und Sexualtrieb werden herabgesetzt.

Normalerweise wird die weitere Ausschüttung von CRH/ACTH im Gehirn eingestellt, wenn eine bestimmte Kortisolkonzentration erreicht ist. Bei Menschen mit Burnout/Depression funktioniert dieser Rückkopplungsmechanismus nicht mehr. Die Folge ist eine dauerhafte Erhöhung der Hormone CRH, Vasopressin und Kortisol, eine sogenannte Hyperstress-Hormonlage, die Auswirkungen

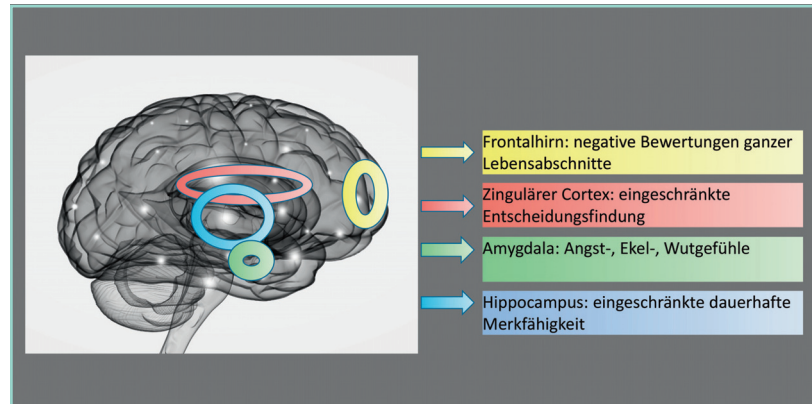


Abb. 2: Neuronale Veränderungen unter Dauerstress

gen auf Körper- und Gehirnfunktionen hat.

Im Gehirn finden ständig neuronale Veränderungen statt. Chronischer Stress hat Auswirkungen auf die Verschaltungen der Nervenzellen. In bestimmten Regionen werden sie abgebaut, z.B. im präfrontalen und cingulären Cortex und im Hippocampus [4], in anderen Regionen werden sie verstärkt, z.B. in der Amygdala. In der Folge kommt es zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Angst, Schlafstörungen, Depression und Negativbewertungen von Lebensabschnitten. Häufig ist auch die Entscheidungsfindung betroffen, sodass keine Priorisierung mehr stattfindet (Abb. 2). Aktiv gegenzusteuern, sich neue Ziele zu setzen oder positiv zu denken ist Betroffenen nicht mehr möglich, da die

entsprechende Cortexregion im Gehirn nicht mehr ausreichend aktiviert wird und der Neurotransmitter Dopamin, unser „Glückshormon“, gedrosselt wird. Auch die Empathiefähigkeit lässt nach – sich selbst gegenüber und gegenüber anderen Menschen.

Auch auf die übrige Physiologie hat Dauerstress einen deutlich negativen Einfluss. So werden bei Menschen mit Erschöpfungssyndrom häufig nicht nur erhöhte Entzündungsparameter im Blut nachgewiesen, sondern auch erhöhte Lipid- und Cholesterinwerte – Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen [5]. Außerdem finden sich gehäuft Schlafprobleme, häufige Infekte, Magen-Darm-Probleme und Erkrankungen des Bewegungsapparats. Sinnvoll ist es, gezielt nach den Warnzeichen für Überlastung, Burnout und

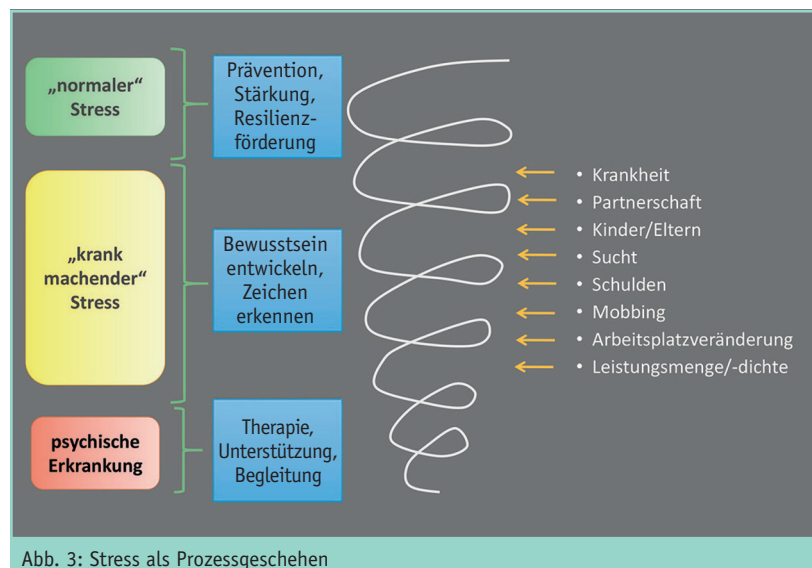


Abb. 3: Stress als Prozessgeschehen

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5564823>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5564823>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)