

Psychosomatik



Psychosomatik - Begriffe

- **Psychosomatik:**
 - körperliche, seelische und soziale Wechselwirkungen, die am Verlauf und der Entstehung von Krankheiten beteiligt sind
- **Soma:**
 - griech.: körperliches Sein
- **Psyche:**
 - griech.: Hauch, Atem, Lebenskraft, Seele; Gesamtheit geistiger, emotionaler und intellektueller Funktionen, die bewussten und unbewussten Lebensvorgängen zu Grunde liegen



Psychosomatik - Begriffe

- **Psychosomatosen:**
 - Krankheit mit fassbarer morphologischer Veränderung, auf deren Entstehung und Verlauf seelische Faktoren einen wesentlichen Einfluss haben
- **Somatoforme Störungen:**
 - Beschwerdebild ohne organpathologischen Befund



Psychosomatik - Begriffe

- **Konversionsstörung:**
 - Dissoziative Störung der Bewegung und Sinnesempfindungen
- **Somatopsychische Störungen:**
 - Primär organische Erkrankung → entwickelt sich sekundär zu psychischen Erkrankung (Seelische Reaktion auf körperliches Leiden)



Psychosomatik - Erklärungsmodelle

Unterteilung in Ausgangsmodell:

- Das psychosomatische Modell nach F. Alexander
- Das Konversionsmodell nach s. Freud
- Das Modell der De- und Resomatisierung nach Schur
- Die zweiphasige Verdrängung nach Mitscherlich
- Das Alexithymiemodell

und aktuelle Modelle:

- Das Konfliktmodell
- Das Defizitmodell
- Das Traumamodell
- Lernmodell
- Stressmodell
- Das integrative Krankheitsmodell nach H. Weiner



Psychoimmunologie

• Grundformen der Immunität:

- *Angeborene bzw. unspezifische Immunität* existiert unabhängig von Krankheiten und Erregerkontakt
- *Erworbene bzw. spezifische Immunität* entsteht durch den Kontakt und der Auseinandersetzung mit Krankheitserregern
- Psychoimmunologie erforscht Zusammenhänge zwischen seelischem Erleben und Immunität



Psychosomatosen

Essentielle Hypertonie:

= Dauerhafte, nicht-situationsgebundene Blutdruck-
erhöhung über 140/90 mm Hg

- **Ursache:** medizinisch unklar
- **Symptome:** lange symptomfrei, später Schwindel, Ohrgeräusche, Seh- und Hörstörungen, Kopfschmerzen, vermehrtes Schwitzen
- **Krankheitsauslöser:** chronische Erwartungsspannungen mit erhöhtem Gefäßtonus
- **Therapie:** medikamentöse Behandlung, Ursachenbehandlung



Psychosomatosen

Koronare Herzerkrankungen:

= Minderdurchblutung der Herzkranzgefäße durch Gefäßeinengung oder Verschluss

- **Ursachen:** bakteriell
- **Symptome:**
 - Engegefühl im Thorax, Schmerzen im linken Brustbereich und linken Arm, Atemnot, Angst, Unruhe, Kaltschweißig, Zyanose
 - Herzrhythmusstörungen
 - Herzinsuffizienz
- **Risikofaktoren:** Stoffwechselerkrankungen, Rauchen, Hypertonie, Arteriosklerose, Übergewicht, Nierenerkrankungen, Stress
- **Krankheitsauslöser:** psychische und soziale Faktoren
- **Therapie:** medikamentöse Behandlung, psychotherapeutische Begleitung



Psychosomatosen

Asthma bronchiale:

- **Ursachen:** Annahme = multifaktorielles Geschehen
- **Symptome:** anfallsweise auftretende Atemnot mit Verengung der Luftwege, erschwerter/verlängerter Ausatmung und Abhusten eines zähen, glasigen Schleims, Unruhe, Angst
- **Krankheitsauslöser:** kritisches Lebensereignis, ungünstiges Elternverhalten, Konditionierung, ambivalente Wünsche
- **Therapie:** Medikamente, Atemtherapie, autogenes Training, hypnotherapeutische Verfahren, Störungsspezifische, psychoanalytisch orientierte Gruppentherapien und psychotherapeutische Gesprächsgruppen



Psychosomatosen

Peptische Ulcus:

= primär gutartige Schädigung der Magen- und Zwölffingerdarmschleimhaut

- **Ursache:** Fehlsteuerungen der Säure-, Gastrin- und Pepsinbildung, Ausfall zellschützender Faktoren, Besiedlung mit Helicobakter pylori, Reizmittelabusus und verschiedene Medikamente, Gastrinom
- **Symptome:** Schmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- **Komplikationen:** Blutungen mit Teerstühlen, Bluterbrechen, Eisenmangelanämie, Durchbruch des Geschwürs in die freie Bauchhöhle mit folgendem akuten Bauch, narbige Verengungen des Magenausgangs mit schwallartigem Erbrechen und massiver Gewichtsabnahme, Penetration, das Einwachsen des Geschwürs in Nachbarorgane, Karzinom
- **Krankheitsauslöser:** langfristige vegetative Fehlsteuerung
- **Therapie:** medikamentöse und diätetische Behandlung, psychotherapeutische Interventionen



Psychosomatosen

Colitis ulcerosa:

= Schubförmig auftretende Entzündung des Dickdarms

- **Ursachen:** genetisch, immunologisch, autoaggressiv und entzündlich
- **Symptome:** blutig, schleimig, eitrige Stuhlentleerung, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Fieber, Gewichtsverlust
- **Krankheitsauslöser:** emotionale belastende Lebensereignisse, Eigenschaften (Selbstbeobachtung, Zwanghaftigkeit, aggressive Gehemtheit und Depressivität)
- **Therapie:** vorwiegend medikamentöse Behandlung, psychotherapeutische Gespräche und Entspannungsverfahren



Psychosomatosen

Morbus Crohn:

= Schubförmige entzündliche, granulomatöse Dünndarmerkrankung

- **Symptome:** Drei bis sechs schleimige Durchfälle pro Tag, Darmkrämpfe, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- **Komplikationen:** Stenosebildungen, Fisteln, Abszessbildungen, Darmwanddurchbruch und selten bösartige Entartung
- **Ursachen/Krankheitsauslöser:** Verstärkung der Vulnerabilität
- **Therapie:** internistische, diätetische und chirurgische Behandlung, Entspannungsverfahren, lösungsorientierte psychotherapeutische Gespräche



Psychosomatosen

Chronische Polyarthritis:

= Entzündliche Systemerkrankung, Verlauf chronisch progredient und schubförmig

- **Ursachen:** autoimmunologische Prozesse
- **Symptome:** Morgensteifigkeit, weiche, spindelförmige Gelenkschwellungen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerz, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, subfibrile Temperaturen, Deformitäten durch Gelenkzerstörung und Knochendestruktion bis hin zu Gelenkversteifungen
- **Krankheitsauslöser:** Krisen in zwischenmenschlichen Beziehungen, Persönlichkeitseigenschaften
- **Therapie:** medikamentöse Therapie, psychotherapeutische Verfahren und Programme zur Schmerzbewältigung, Entspannungsverfahren und kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppentherapien



Psychosomatosen

Neurodermitis

= chronische, nicht ansteckende Hauterkrankung

Symptome:

- Unerträglicher Juckreiz
- Rötung der Haut
- Schuppung, Kristen- und Blasenbildung

Auslöser:

- Innere Spannung aufgrund psychosozialen Belastungen

Therapie:

- Äußere Salbenanwendung (meist mit Cortison)
- Systemische Gabe von Glukkokortikoiden
- Verhaltenstherapie in Kombi mit Entspannungsverfahren



Psychosomatosen

Urtikaria (Nesselsucht, Quaddelsucht)

Symptome:

- Aus Quaddeln bestehendes Exanthem
- Starker Juckreiz

Ursachen:

- Allergische Reaktionen/Intoleranzreaktionen
- Begleiterscheinung einer Grunderkrankung

Auslöser:

- Erhöhte Tendenz zur Somatisierung

Therapie:

- Beseitigung der Ursache
- Antihistaminika



Somatoforme Störungen

= Beschwerdebilder ohne organpathologischen Befund

- Symptome werden in allen Organsystemen angegeben
- Vermehrte medizinische Untersuchungen, trotz Befundlosigkeit
- Werden als funktionelle Störungen bezeichnet



Somatoforme Störungen

Somatisierungsstörung

- Vor allem bei Frauen vor dem 35. Lebensjahr
- Wechselnde, wanderende und verschiedene Beschwerden
- Diagnose sollte erst nach sorgfältiger Abklärung erfolgen
- Somatisierung kann diffuse Reaktion auf Überlastung oder auf belastende biographische Ereignisse (z.B. sexueller Missbrauch) sein



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

- starke Tendenz zur Chronifizierung
- **Symptome:**
 - Obstipation, Diarrhoe, Bronchialspastik, Migräne, Schlafstörung, Schwindel, usw.
- Sorgfältige medizinische Abklärung
- **Auslöser:**
 - Unklar
 - Wichtig ist die Bedeutung und Aufmerksamkeit, die der Betroffene den Symptomen beimisst
 - Anspannung verstärkt die Symptombildung



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Hörsturz

= akut auftretende Schallempfindungsschwerhörigkeit, einseitig oder doppelseitig Hörverlust

Ätiologie:

- Ungeklärt
- Stress und Stressbewältigung spielen wichtige Rolle

Therapie:

- Entspannungstechniken, absolute Ruhe
- Bei Bedarf Psychotherapie



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Tinnitus

= konstante, intermittierende oder anfallweise auftretende Ohrgeräusche

Ursachen:

- Grunderkrankung, wie Mittelohrentzündung, Otosklerose, Hypertonie, etc.
- Meist aber keine organische Ursache

Auslöser:

- Stressüberflutung, belastende biographische Lebensereignisse
- Hohes Kontrollbedürfnis, hohe Verantwortungsbereitschaft und Perfektionismus

Therapie:

- Medikamentöse Behandlung unbefriedigend
- Unterdrucktherapie
- Psychotherapie erst nach ausreichender Diagnostik indiziert



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Somatoformer Schwindel

= Missempfindung, wie Schwebefühl, Schwanken der Umgebung, Drehschwindel

Ursachen:

- Vielzahl von Organkrankheiten abklären
- Unterscheidung in primären und sekundären somatoformen Schwindel

Auslöser:

- Psychische Faktoren, wie Angsterkrankungen, Phobien, Konversionssyndrom

Therapie:

- Richtet sich nach der psychischen Ursache



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Somatoforme kardiovaskuläre Störung

Symptome aus fünf Hauptkategorien:

- Herzbeschwerden
 - Atembeschwerden
 - Allgemeinbeschwerden
 - Vegetative Beschwerden
 - Psychische Beschwerden
- Es muss eine kardiologische Abklärung erfolgen

Therapie:

- Umfangreiche Diagnostik, um anschließende Psychotherapie danach auszurichten



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Reizdarmsyndrom

= Störungen des oberen und unteren Verdauungstraktes

- eine gastroenterologische Basisdiagnostik ist vorab erforderlich

Symptome:

- Dumpfer brennender Schmerz, Druck- und Völlegefühl im Oberbauch, Zungenbrennen, vegetative Begleiterscheinungen, etc.

Therapie:

- Kombination aus internistischen und psychotherapeutischen Maßnahmen



Somatoforme Störungen

Somatoforme autonome Funktionsstörung

Anhaltende somatoforme Schmerzstörung

= erhebliche Schmerzen in unterschiedlichen Bereichen ohne körperliche Ursachen

- Schnelle Chronifizierung und schwer therapierbar

Therapie:

- Interdisziplinäre Maßnahmen sind erforderlich, Psychotherapie (VT, KVT), psychotherapeutische Schmerztherapie und Entspannungsverfahren → Maßnahmen zur Schulung der Körperwahrnehmung



Konversionsstörung

→ Erkrankungen in diesem Bereich nennt man auch dissoziative Störungen (F44)

Definition Konversion:

- Ist das Ergebnis unbewusster Prozesse, welche sich am Ende in einem Symptom ausdrücken → „innerer Konflikt“

Definition Dissoziation:

- Bewusstseinsinhalte werden abgetrennt und abgespaltet; völlige Desintegration psychischer Funktionen, Auflösung geordneter Zusammenhänge



Konversionsstörungen

Psychogene Anfälle

- Abgrenzung zur Epilepsie und anderen organisch bedingten Anfällen ist schwierig

Typischer Verlauf für die Diagnose:

- ohne geweitete und lichtstarre Pupillen oder mit geschlossenen Augen
- ohne oder nur mit unbedeutenden Verletzungen
- ohne Inkontinenzerscheinungen

→ Kein abruptes Eintreten eines Anfalls



Konversionsstörungen

Psychogene Anfälle:

Ohnmacht

= kurze vorübergehende Bewusstlosigkeit, wobei organische Ursachen ausgeschlossen werden müssen

Abreaktive Anfälle

= unterschiedlich stark ausgeprägter Krampfanfall, welcher meist tonisch und selten tonisch-klonisch verläuft



Konversionsstörungen

Psychogene Anfälle

Nachgeahmte Anfälle

= unbewusstes und nicht vorsätzliches Nachahmen eines beobachteten Krampfanfalls

Affektausbrüche

= krampfartige Symptome mit starker emotionaler Kopplung und motorischen Phänomenen



Konversionsstörungen

Dysfunktionen von Bewegung

= häufigsten Formen der Konversionsstörung

- Sind verschiedene Formen der Bewegungsunfähigkeit

Formen:

- Astasie, Abasie, Dysbasie
 - Astasie = Unfähigkeit zu stehen
 - Abasie = Unfähigkeit zu gehen
 - Dysbasie = Gangstörung



Konversionsstörungen

Dysfunktionen von Bewegung

Formen:

- Schlanke Lähmung
 - Sind unvollständige Lähmungen und Paresen
 - Hauptsächliche Lokalisation: am Bein
- Hemi-, Tetra- und Paraparese
 - Inkomplette Lähmungen einer Körperhälfte (Hemi-), zweier Extremitäten (Para-), aller vier Extremitäten (Tetraparese)
 - Sehr selten



Konversionsstörungen

Dysfunktionen von Bewegung

Formen:

- Tremor
 - Unwillkürlich auftretende, rhythmisch aufeinanderfolgende Kontraktionen antagonistischer Muskel („Zittern“)
 - Ausmaß: feinschlägig, mittelschlägig und grobschlägig
- Dysphonie, Aphonie
 - Stimmstörung aufgrund von Stimm- und Lautbildungsstörung bis hin zur Stimmlosigkeit



Konversionsstörungen

Dysfunktionen von Bewegung

Formen:

- Mutismus
 - Unvermögen zu sprechen, komplett oder elektiv
- Hyp-, Hyper- und Hemiästhesie
 - Sensibilitätsstörungen/Gefühlsstörungen
 - Können in ihrer Intensität herabgesetzt, erhöht oder halbseitig sein
 - Meist handelt es sich um Schmerzempfindungen



Somatopsychische Störungen

= reaktive psychosomatische Erkrankungen

- Hierbei liegt primäre eine organische Erkrankung vor
→ seelische Reaktion auf ein körperliches Leiden
- Wichtig sind psychotherapeutische Kriseninterventionen und langfristige, begleitende, stützende und motivierende psychotherapeutische Maßnahmen
- Selbsthilfegruppen sind ebenfalls empfehlenswert



Burnout

- Keine einheitliche Definition, übersetzt bedeutet es „ausbrennen“, „erlöschen“

Symptome:

- Psychisch
- Physisch
- Verhalten
- Sozial
- Problematische Einstellungen



Burnout

Burnout-Prozess:

- Schleichender Prozess, kann mehrmals im Leben entstehen
- Dreiphasenmodell von Maslach und Jackson
 - Phase 1: emotionale Erschöpfung
 - Phase 2: Depersonalisation
 - Phase 3: Leistungseinschränkung

Zur Erklärung von Burnout werden entweder persönlichkeitsbezogene oder umweltbezogene Ansätze angenommen.



Burnout

Präventionsmöglichkeiten:

- Persönliche Prävention nach Freudenberger
 - Zielsetzung überprüfen
 - Verantwortungsübernahme
 - Grenzziehung
 - Aktive Selbstachtung üben
 - Veränderung



Coping

= die Bewältigung und Verarbeitung von Krankheit und der Umgang mit deren Folgen (körperlich, seelisch und sozial)

- Verläuft in verschiedenen Schritten
 - Verleugnung/Aggression/Depression
 - Verhandeln
 - Akzeptanz
 - Versöhnung
 - Können auftreten, müssen aber nicht
 - Reihenfolge kann variieren
- Unterscheidung in aktives und passives Coping