



## Sehr geehrte Damen und Herren,

sitzt Ihnen auch „die Angst im Nacken“?

Oder leiden Sie an „gebrochenem Herzen“?

Vielleicht ist Ihnen auch „eine Laus über die Leber gelaufen“.

Einige Probleme „bereiten Kopfzerbrechen“ oder „liegen auf dem Magen“, vor allem, wenn sie „an die Nieren gehen“.

Wer „viel um die Ohren“ hat, muss oft „die Zähne zusammenbeißen“ und „den Ärger hinunterschlucken“, damit er nicht „aus der Haut fährt“.

Das führt zu „haarsträubenden Situationen“; „der Atem stockt“ oder es „läuft kalt den Rücken herunter“.

Im Laufe von Jahrhunderten sammelten sich in diesen Redewendungen Weisheiten, die noch heute von Bedeutung sind. Diese Weisheiten beschreiben, wie seelische Belastungen zu körperlichen Beschwerden führen.

Oft ist es auch umgekehrt: eine körperliche Erkrankung kann psychisch sehr belastend sein, z. B. anhaltende Schmerzen, oder eine dauerhaft einschränkende Erkrankung können zu Angst oder Verzweiflung führen.

Mit diesem Faltblatt zeigen wir Ihnen Hilfe und Unterstützung für solche Situationen auf.

Ihr Team der Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach

### So erreichen Sie uns:

Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Psychiatrische Institutsambulanz:

Telefon 02602 684-123 | Telefax 02602 684-119

tagesklinik@krankenhaus-dernbach.de

### Herz-Jesu-Krankenhaus

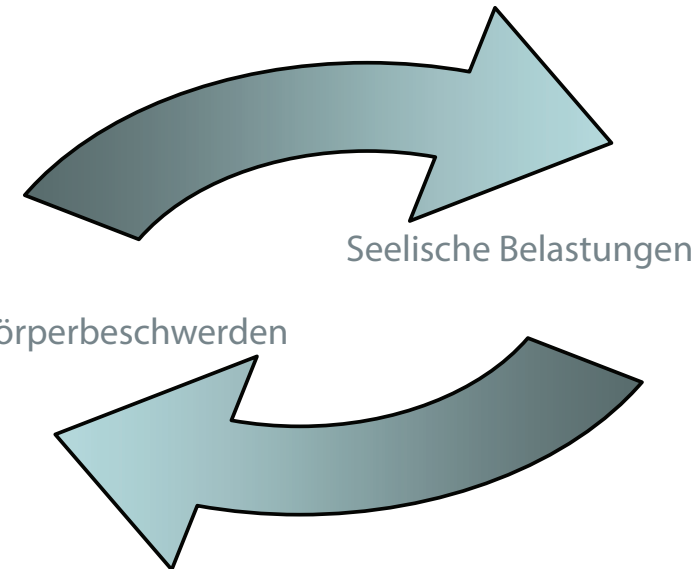
Südring 8 | 56428 Dernbach

Telefon 02602 684-0 | Telefax 02602 684-213

www.krankenhaus-dernbach.de | info@krankenhaus-dernbach.de

**Leben begleiten:** Nah am Menschen – In der Region und für die Region – Umfassende Gesundheitsversorgung von der Geburtshilfe bis zur Altersmedizin – Modernste Medizintechnik für Diagnostik und Therapie – Ganzheitliche Fürsorge und menschliche Nähe - Hochqualifizierte Ärzte, erfahrenes Pflegepersonal und Therapeuten – Unser Team für Ihr Wohlergehen: Kardiologie, Stroke Unit, Intensivmedizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Unfallchirurgie und Orthopädie, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie, Geburtshilfe und Frauenheilkunde, Radiologie, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin, Anästhesie-, Intensiv- und Palliativmedizin, Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Medizinisches Versorgungszentrum, Physiotherapie, Gesundheits- und Krankenpflegeschule.

## Psychosomatik Kann die Seele krank machen?



Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik informiert



## Ich bin doch nicht verrückt

Etwa die Hälfte der Deutschen erkrankt im Laufe des Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung. Die meisten dieser Betroffenen können sich bis dahin nicht vorstellen, dass sie jemals psychische Probleme haben könnten. Viele schämen sich auch, weil man sie für „Simulanten“ oder „eingebildete Kranke“ halten könnte oder sie lehnen eine Behandlung ab, weil sie ja nicht „verrückt“ sind.

Beide Vorstellungen beruhen jedoch auf Vorurteilen!

Körperliche Beschwerden ohne organische Ursache sind nicht frei erfunden, sondern tatsächlich vorhanden und müssen oft behandelt werden. Manche körperliche Beschwerden lassen sich jedoch nur erfolgreich mit Psychotherapie heilen. Auch muss man nicht „verrückt“ sein, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Stattdessen ist es weder vernünftig noch bewundernswert, ein Leiden unnötig zu verlängern.

## Welche körperlichen Beschwerden können auftreten?

### Nervensystem

Kopfschmerzen, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsschwäche, Unruhe, Zittern, Schwäche, Schlafstörungen

### Verdauungssystem

Appetitlosigkeit, Durchfall, Verstopfung, Mundtrockenheit, Sodbrennen, Übelkeit

### Immunsystem

häufige Infektionen, Autoimmunerkrankungen

## Krank durch Stress

In einer immer hektischeren Zeit nimmt für die meisten Menschen auch der Stress zu. Auslösend kann die steigende Belastung am Arbeitsplatz sein durch hohe Anforderungen oder Konflikte mit Kollegen, familiäre Belastungen durch Streit oder Verlust eines Angehörigen oder andere Lebensveränderungen.

Auf der anderen Seite gibt es auch viele Menschen, die sich durch Arbeitslosigkeit oder Einsamkeit ausgeschlossen fühlen – auch das bedeutet Stress.

Zudem kann eine körperliche oder psychische Erkrankung selbst belastend sein. Die meisten Menschen können einen Herzinfarkt, eine Krebserkrankung, eine Verletzung oder auch eine Depression nicht „auf die leichte Schulter“ nehmen, machen sich Sorgen, grübeln oder entwickeln Ängste.

Dieser Stress führt auch zu körperlichen Veränderungen: Der Blutdruck steigt, der Rücken schmerzt, die Schultern sind verspannt, Übelkeit oder „nervöse Beschwerden“ wie Kribbeln und Taubheitsgefühle können auftreten.

### Herz-Kreislauf-System

Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Herzstolpern, Engegefühl und Schmerzen in der Brust

### Haut

Juckreiz, Schwitzen, häufige Infektionen

### Muskulatur

Verspannungen, Rücken- und Schulterschmerzen

### Harn- und Geschlechtsorgane

Reizblase, sexuelle Funktionsstörungen, Menstruationsbeschwerden

### Atmung

Atemnot, Beklemmungen, flache Atmung



## Wie kann Therapie helfen?

- lernen, wie sich die Beschwerden unter Stress verändern
- den eigenen Stress erkennen und bewältigen
- besseren Umgang mit Körperbeschwerden erlernen
- Entspannungsverfahren
- Physiotherapie/Fango und Massage, Shiatsu, Qigong
- Kennenlernen psychosomatischer Zusammenhänge, um besser Einfluss nehmen zu können
- Kontakt mit anderen Betroffenen
- Krankheitsbewältigung bei schweren oder chronischen Erkrankungen
- Beratung von Betroffenen und Angehörigen
- besserer Umgang mit Gefühlen wie Ärger, Angst, Trauer oder Enttäuschung
- Hilfestellung bei Arbeits- oder Krankenversicherungsfragen
- gesundheitsfördernder Ausgleich von Arbeit und Freizeit („Work-Life-Balance“)
- Förderung des Wohlbefindens
- Verbesserung von Schlaf und Ernährung