



37 Burnout - Erschöpfungssyndrom

Wie von Andrawis A, (2018) erwähnt wurde, Burnout und das Erschöpfungssyndrom sind zwei verwandte Begriffe, die oft miteinander verwechselt werden, da sie ähnliche Symptome aufweisen. Sie beziehen sich jedoch auf unterschiedliche Zustände und Ursachen:

Burnout

Ursache: Burnout ist in der Regel das Ergebnis von anhaltendem beruflichem Stress und Überlastung. Es tritt häufig auf, wenn jemand sich über einen längeren Zeitraum in seiner Arbeit überfordert fühlt und das Gefühl hat, die Anforderungen des Jobs nicht mehr bewältigen zu können.

Symptome: Burnout äußert sich in emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation (Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen oder der Arbeit) und einer verminderten Leistungsfähigkeit. Menschen mit Burnout fühlen sich oft ausgebrannt und haben das Gefühl, ihre Arbeit verloren zu haben. Erschöpfungssyndrom (auch als chronisches Erschöpfungssyndrom oder ME/CFS bekannt):

Ursache

Das Erschöpfungssyndrom ist eine komplexe Erkrankung, bei der die genaue Ursache noch nicht vollständig verstanden ist. Es wird jedoch vermutet, dass es verschiedene Faktoren gibt, darunter möglicherweise virale Infektionen, genetische Prädisposition und psychosoziale Faktoren.

Symptome

Die Hauptsymptome des Erschöpfungssyndroms sind anhaltende und extreme Müdigkeit, die nicht durch Ruhe oder Schlaf verbessert wird, sowie eine Vielzahl anderer Symptome wie Muskelschmerzen, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen. Diese Symptome beeinträchtigen oft das tägliche Leben der Betroffenen erheblich. Es ist wichtig, zwischen diesen beiden Zuständen zu unterscheiden, da die Herangehensweise an ihre Behandlung und Bewältigung unterschiedlich sein kann. Burnout erfordert oft Veränderungen im Arbeitsumfeld und in der Lebensweise, um den Stress zu reduzieren, während das Erschöpfungssyndrom eine umfassendere medizinische Betreuung erfordern kann. Wenn Sie vermuten, dass Sie an einem dieser Zustände leiden, ist es ratsam, einen Arzt oder einen Fachmann für psychische Gesundheit zu konsultieren, um eine genaue Diagnose zu erhalten und die besten Schritte zur Genesung zu besprechen. In der Regel Symptome wie chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und körperliche Beschwerden als Teil anderer diagnostischer Kategorien erfasst. Zum Beispiel kann eine Person, die unter anhaltender Erschöpfung und einem Gefühl der Überlastung leidet, möglicherweise mit einer depressiven Störung, einer Angststörung oder einem Burnout-Syndrom diagnostiziert werden, je nach den spezifischen Symptomen und der klinischen Präsentation. Es ist wichtig, dass eine gründliche klinische Untersuchung und eine umfassende Anamnese durchgeführt werden, um die genaue Diagnose und die zugrunde liegenden Faktoren zu ermitteln, die zu den körperlichen und emotionalen Beschwerden führen. Die Behandlung und Intervention können dann auf die spezifische Diagnose und die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten werden. Es ist ratsam, bei körperlicher und emotionaler Überlastung professionelle Hilfe von einem Arzt oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, um eine angemessene Unterstützung und Behandlung zu erhalten.

Auslösesituationen für körperliche Überlastung

Körperliche Überlastung, auch als körperliches Burnout oder Erschöpfungssyndrom bezeichnet, kann durch eine Vielzahl von Faktoren und Auslösesituationen verursacht werden. Diese Faktoren können individuell unterschiedlich sein, aber hier sind einige häufige Auslösesituationen:

1. Arbeitsbelastung: Übermäßiger beruflicher Stress, insbesondere wenn er mit hohem Arbeitspensum, langen Arbeitszeiten und mangelnder Erholung verbunden ist, kann zu körperlicher Überlastung führen.
2. Schlafmangel: Chronischer Schlafmangel oder gestörter Schlaf kann die körperliche und emotionale Erschöpfung fördern.
3. Chronischer Stress: Lang anhaltender emotionaler oder psychischer Stress, sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder in Beziehungen, kann zu körperlicher Überlastung führen.
4. Mangelnde Erholung: Ein Mangel an Freizeit, Entspannung und Erholung kann die Wahrscheinlichkeit einer körperlichen Überlastung erhöhen.
5. Ungesunde Lebensweise: Eine unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, übermäßiger Konsum von Koffein oder Alkohol sowie Rauchen können das Risiko für körperliche Überlastung erhöhen.
6. Persönliche Verluste oder Krisen: Das Erleben von persönlichen Verlusten, Traumata oder schweren Lebenskrisen kann die körperliche und emotionale Belastung stark erhöhen.
7. Übermäßige Verantwortung: Das Gefühl, zu viele Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten zu haben, sei es in der Arbeit, in der Familie oder in der Gemeinschaft, kann zur Überlastung führen.
8. Mangelnde soziale Unterstützung: Ein Mangel an Unterstützung von Familie, Freunden oder Kollegen kann die Belastung verstärken.
9. Perfektionismus: Der Anspruch, in allen Lebensbereichen perfekt zu sein, kann zu einem hohen Maß an Selbstkritik und Stress führen.
10. Unzureichende Selbstfürsorge: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und ein ungesunder Lebensstil können die Wahrscheinlichkeit einer körperlichen Überlastung erhöhen.

Körperliche Überlastung und Vegetativ-hormonelle Überlastungsreaktionen

Körperliche Überlastung und vegetativ-hormonelle Überlastungsreaktionen sind eng miteinander verbunden und können in Stresssituationen oder bei anhaltender Belastung auftreten. Hier sind einige Aspekte, die die Beziehung zwischen körperlicher Überlastung und vegetativ-hormonellen Reaktionen erklären:

1. Stressreaktion: Körperliche Überlastung ist oft das Ergebnis von anhaltendem Stress, sei es aufgrund von beruflichen Anforderungen, persönlichen Herausforderungen oder anderen Belastungsfaktoren. In stressigen Situationen reagiert der Körper mit einer Aktivierung des autonomen Nervensystems, was zu vegetativen Reaktionen führt.

2. Sympathikus-Aktivierung: Der Sympathikus, ein Teil des autonomen Nervensystems, wird während Stresssituationen aktiviert. Dies führt zu einer Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin, die den Herzschlag beschleunigen, die Atmung erhöhen und den Blutdruck ansteigen lassen.

3. HPA-Achse: Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse (HPA-Achse) ist ein wichtiger Mechanismus des hormonellen Stressregulationssystems. Bei anhaltendem Stress oder körperlicher Überlastung kann die HPA-Achse überaktiviert sein, was zu einer erhöhten Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol führt.

4. Symptome: Die vegetativ-hormonellen Überlastungsreaktionen können sich in einer Vielzahl von körperlichen und emotionalen Symptomen manifestieren. Dazu gehören Schlafstörungen, Müdigkeit, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Reizbarkeit, Ängstlichkeit und depressive Stimmung.

5. Langfristige Auswirkungen: Wenn die körperliche Überlastung und die damit verbundenen vegetativ-hormonellen Reaktionen nicht bewältigt werden, können sie langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben. Dazu gehören ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen, depressive Störungen und eine geschwächte Immunfunktion. Die Bewältigung von körperlicher Überlastung und vegetativ-hormonellen Reaktionen erfordert in der Regel eine ganzheitliche Herangehensweise. Dies kann Strategien zur Stressbewältigung, zur Förderung der Entspannung, zur Verbesserung des Schlafs und zur Anpassung des Lebensstils beinhalten. In einigen Fällen kann auch eine

psychotherapeutische Unterstützung erforderlich sein, um die zugrunde liegenden Stressoren zu identifizieren und zu bewältigen. Die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils, einschließlich ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität, kann ebenfalls dazu beitragen, körperliche Überlastung zu verhindern und die vegetativ-hormonellen Reaktionen zu reduzieren. Bei schweren Symptomen ist es ratsam, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (ebd.).

Muskuläre Reaktionen auf körperliche Überlastung

Muskuläre Reaktionen auf körperliche Überlastung können vielfältig sein und hängen von der Art der Belastung, der Dauer und Intensität sowie der individuellen körperlichen Verfassung ab. Hier sind einige häufige muskuläre Reaktionen, die bei körperlicher Überlastung auftreten können:

1. Muskelverspannungen: Eine der häufigsten muskulären Reaktionen auf Überlastung sind Muskelverspannungen. Diese können sich als schmerzhafte Verhärtungen oder Knoten in den Muskeln manifestieren und treten oft in Nacken, Schultern, Rücken und Beinen auf.
2. Muskelschmerzen: Überlastung kann zu Muskelkater und allgemeinen Muskelschmerzen führen. Diese Schmerzen können brennend, ziehend oder stechend sein und die Bewegungsfreiheit einschränken.
3. Krämpfe: Muskuläre Überlastung kann auch Muskelkrämpfe auslösen, die als plötzliche, schmerzhafte Kontraktionen der Muskeln auftreten. Krämpfe betreffen häufig die Wadenmuskulatur, können aber auch in anderen Muskelgruppen auftreten.
4. Schwäche: Bei anhaltender Überlastung und unzureichender Erholung können die Muskeln geschwächt werden. Dies kann sich in einer verringerten Leistungsfähigkeit und einer erhöhten Ermüdbarkeit während körperlicher Aktivitäten äußern.
5. Muskelschädigung: In schweren Fällen kann körperliche Überlastung zu Muskelverletzungen führen, wie zum Beispiel Zerrungen oder Muskelfaserrisse. Dies tritt häufig bei Sportlern oder Menschen auf, die plötzlich intensive körperliche Aktivitäten ausüben, für die ihre Muskeln nicht ausreichend vorbereitet sind.

6. Muskelzittern: Bei Überlastung können die Muskeln zittern, was auf eine Ermüdung der Muskelfasern hinweisen kann. Dieses Zittern kann unkontrolliert sein und tritt oft auf, wenn die Muskeln stark beansprucht werden.

7. Eingeschränkte Bewegung: Aufgrund von Muskelschmerzen, Verspannungen oder Krämpfen kann die Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein, was die Alltagsaktivitäten beeinträchtigen kann.

Rückenbeschwerden

Wenn Sie körperliche Symptome bemerken, die länger als etwa sechs Monate anhalten und auch nach Ruhephasen nicht verschwinden, sollten Sie diese als Anzeichen für anhaltenden Stress ernst nehmen. Diese Symptome können Vorläufer einer ernsthaften körperlichen Überlastungsreaktion sein. Es ist wichtig zu beachten, dass auch psychische Reaktionen eine Rolle spielen können, aber sie werden in einem separaten Artikel behandelt.

Überlastungsreaktionen Was kann man dagegen tun

Die Bewältigung körperlicher Überlastungsreaktionen erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise und hängt von der Schwere der Symptome sowie den individuellen Umständen ab. Hier sind einige Maßnahmen und Strategien, die bei der Bewältigung von körperlichen Überlastungsreaktionen hilfreich sein können:

1. Ruhe und Erholung: Eine der wichtigsten Maßnahmen ist die ausreichende Ruhe und Erholung. Pausen einlegen, ausreichend Schlafen und die Zeit für Entspannung und Erholung einplanen, um die Energie wieder aufzuladen.

2. Stressbewältigung: Lernen Sie effektive Stressbewältigungstechniken wie Entspannungsübungen, Meditation, Atemtechniken oder Yoga, um den Stresspegel zu reduzieren.

3. Regelmäßige Bewegung: Moderate körperliche Aktivität kann helfen, die Muskulatur zu entspannen und Stress abzubauen. Achten Sie jedoch darauf, Überanstrengung zu vermeiden und wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.

4. Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Zufuhr von Nährstoffen kann die körperliche und mentale Gesundheit unterstützen. Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Koffein und Alkohol.
5. Ärztliche Untersuchung: Wenn die Symptome anhalten oder schwerwiegend sind, suchen Sie einen Arzt auf, um eine gründliche Untersuchung durchführen zu lassen und mögliche medizinische Ursachen auszuschließen.
6. Psychologische Unterstützung: In einigen Fällen kann die Begleitung durch einen Psychologen oder Therapeuten hilfreich sein, um Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und emotionale Herausforderungen anzugehen.
7. Zeitmanagement: Organisieren Sie Ihren Alltag und setzen Sie Prioritäten, um Überlastung zu vermeiden. Delegieren Sie Aufgaben, wenn möglich, und sagen Sie "Nein", wenn Sie bereits überfordert sind.
8. Soziale Unterstützung: Sprechen Sie mit Freunden, Familie oder Kollegen über Ihre Belastungssituation. Manchmal kann allein das Teilen von Gedanken und Gefühlen entlastend sein.
9. Arbeitsanpassungen: Wenn der Arbeitsplatz Hauptquelle des Stresses ist, erwägen Sie, mit Ihrem Arbeitgeber über mögliche Anpassungen zu sprechen, wie z.B. Reduzierung der Arbeitsbelastung oder flexiblere Arbeitszeiten.
10. Entspannungstechniken: Nutzen Sie Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Massagen, um Muskelverspannungen zu lösen und die körperliche Entspannung zu fördern.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011) Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg O F, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber

Mentzos S (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller H-J, Laux G, und Deisster A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller H-J, Laux G, Deister A (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis Andrawis