



104 Psychosomatische Medizin PSM

Wie Andrawis A, (2018) erwähnt, ist die Psychosomatische Medizin PSM die Lehre der Wechselwirkung zwischen der Psyche und den gesamten Körperorganen, sowie der Entstehung von psychosomatischen Störungen. Das untergeordnete Neurotransmittersystem hat einen großen Einfluss auf die Entstehung von verschiedenen Erkrankungen, besonders bei psychosomatischen Krankheiten, die sehr schwer zu erkennen sind. Es kann einige Jahre dauern, bis man psychische Störungen als solche erkennt und den Auslöser nicht bei dem Organ selbst findet (Andrawis A, 2018).

Der Austausch im Denken und Handeln innerhalb der Kommunikationsgesellschaft geschieht in einem Vernetzungssystem. Die bisher angewandte Biomedizin wird durch ein bio-psycho-soziales Konzept abgelöst. So sieht die Medizin psychosomatische Störungen heute nicht nur als Störung des kommunikativen Gewebes (vegetatives Nervensystem, Verdauungstrakt), sondern identifiziert auch Belastungen durch die Umwelt als Auslöser.

Individualität und Kultur, Gene und Gesellschaft stehen in Wechselwirkung zueinander. Kränkende und heilende Ereignisse nehmen Einfluss auf das Verhalten des Menschen. Nicht nur Medikamente können bei Schmerzen helfen, sondern auch neue Ziele und die damit verbundene Hoffnung. Wie schon Andrawis betont hat, können Stress im Berufsleben oder Einsamkeit zur Schwächung der Abwehrkräfte führen (ebd.).

Im weiteren Sinne ist die Psychosomatische Medizin (PSM) ein medizinisches Fachgebiet, das sich mit der Wechselwirkung zwischen dem psychischen Zustand eines Menschen und seinem körperlichen Wohlbefinden befasst.

Sie betrachtet die enge Verbindung zwischen Geist und Körper und untersucht, wie psychische Faktoren, wie Emotionen, Stress, Gedanken und Verhaltensweisen, die körperliche Gesundheit beeinflussen können.

In der Psychosomatischen Medizin wird anerkannt, dass psychische Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung von körperlichen Erkrankungen spielen können. Dies bedeutet, dass emotionale Probleme, Stress oder psychische Belastungen dazu beitragen können, körperliche Beschwerden und Krankheiten zu verursachen oder zu verschlimmern.

4.1 wichtige Aspekte der Psychosomatischen Medizin PSM

Die PSM betrachtet den Menschen als Ganzes und berücksichtigt sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte seiner Gesundheit. Sie versucht, die Wechselwirkungen zwischen beiden zu verstehen und zu behandeln.

4.2 Die Therapie der Psychosomatischen Medizin

Aus Sicht der Schulmedizin konzentrieren sich therapeutische Ansätze in der Psychosomatischen Medizin oft auf die folgenden Aspekte:

4.3 Medikamentöse Therapie

In einigen Fällen kann die Verwendung von Medikamenten hilfreich sein, um Symptome zu lindern, insbesondere wenn psychische Faktoren körperliche Beschwerden oder Krankheiten verschlimmern. Zum Beispiel können Antidepressiva oder Angstlinderungsmittel verschrieben werden, um Symptome von Depressionen oder Angststörungen zu behandeln.

4.5 Psychotherapie

Die Schulmedizin erkennt die Wirksamkeit von Psychotherapie bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden an. Verschiedene Formen der Psychotherapie, wie Psychoanalyse PA. und kognitive Verhaltenstherapie (CBT), können eingesetzt werden, um Menschen dabei zu helfen, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu ändern.

4.6 Stressbewältigung

Schulmedizinische Ansätze zur Psychosomatischen Medizin betonen die Bedeutung von Stressbewältigungstechniken wie Entspannungstechniken, Achtsamkeitstraining und Stressmanagement, um den Einfluss von Stress auf das körperliche Wohlbefinden zu reduzieren.

4.7 Interdisziplinäre Versorgung

In vielen Fällen arbeiten verschiedene medizinische Fachleute zusammen, um eine umfassende Versorgung sicherzustellen. Dies kann Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten und andere Fachleute einschließen, die bei der Diagnose und Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen zusammenarbeiten.

4.8 Prävention

Die schulmedizinischen Herangehensweisen in der Psychosomatischen Medizin legen einen besonderen Schwerpunkt auf präventive Maßnahmen. Dies beinhaltet die Unterstützung von Personen bei der Umsetzung gesunder Lebensstiländerungen zur Stressreduktion und Förderung der psychischen Gesundheit. Es ist von großer Bedeutung festzustellen, dass die Psychosomatische Medizin als anerkanntes Fachgebiet gilt und die erhebliche Auswirkung psychischer Faktoren auf die körperliche Gesundheit anerkennt. Die therapeutischen Ansätze in diesem Bereich zielen darauf ab, das Wohlbefinden der Patienten zu verbessern, indem sowohl physische als auch psychische Gesundheitsaspekte berücksichtigt werden. Die Auswahl der am besten geeigneten Therapie hängt von den individuellen Bedürfnissen des Patienten ab und wird oft in enger Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften getroffen. Die Psychosomatische Medizin nutzt verschiedene Therapieansätze, um Menschen bei der Bewältigung von psychischen Belastungen und den Auswirkungen auf ihre körperliche Gesundheit zu unterstützen. Dazu gehören Psychotherapie, Entspannungstechniken, Verhaltenstherapie und manchmal auch medikamentöse Behandlung.

4.9 Interdisziplinäre Zusammenarbeit

In der Psychosomatischen Medizin arbeiten oft verschiedene Fachleute wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und Physiotherapeuten zusammen, um eine umfassende Versorgung und Unterstützung für die Patienten sicherzustellen.

Die Psychosomatische Medizin ist insbesondere bei chronischen Schmerzsyndromen, Magen-Darm-Problemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hauterkrankungen und vielen anderen Erkrankungen von Bedeutung. Sie hilft den Menschen dabei, die psychischen Faktoren zu erkennen, die ihre Gesundheit beeinflussen, und ihnen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um besser mit Stress und psychischen Belastungen umzugehen. Es ist wichtig zu beachten, dass die Psychosomatische Medizin nicht ausschließt, dass auch organische oder körperliche Ursachen für körperliche Beschwerden vorhanden sein können. Sie betrachtet jedoch auch die Rolle der Psyche bei der Entstehung und Verschlimmerung von Krankheiten. Die Behandlung in der Psychosomatischen Medizin zielt darauf ab, das Wohlbefinden des Patienten sowohl auf psychischer als auch auf körperlicher Ebene zu verbessern.

4.10 Psychosomatische Erkrankungen

Der Autor hat sich damit auseinandergesetzt, wie Emotionen und körperliche Vorgänge miteinander in Verbindung stehen, und dies war ein wiederkehrendes Thema. Im 19. Jahrhundert wurde diese Fragestellung mit dem Aufkommen der Psychosomatischen Medizin zu einer wissenschaftlichen Herausforderung und in der Praxis zu einer therapeutischen Verantwortung (Andrawis A, 2018). Die Entstehung von psychosomatischen Erkrankungen zeigt eine Korrelation mit Überforderung, Gewichtsverlust, Veränderung emotional-physischer Reize, sowie des seelischen Gleichgewichts und schließlich Überbelastung: Aus physiologischer Sicht einer Leib-Seele-Reaktion betreffen sie das autonom-vegetative Nervensystem, sowie das endokrine System, während der humorale Inhalt als Faktor im Vordergrund steht. Die Steigerung biochemischer Vorgänge, wie in der Hypophyse-Nebennieren-Achse, dem ACTH, der Glukokortikoide und dem Cortisol, sowie dem SerumTriglyzeride und

Cholesterin, können auf Stressreaktionen hinweisen. Die Immunität ändert sich in Bezug auf den Einfluss der Umwelt (ebd.).

4.10.1 Die Müdigkeit beim gesunden Menschen und körperliche Beschwerden

Die Müdigkeit kann sich bei gesunden Menschen auf verschiedene Weisen körperlich manifestieren, und in der Psychosomatischen Medizin wird die Verbindung zwischen psychischem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit besonders berücksichtigt. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Müdigkeit bei gesunden Menschen auftreten und körperliche Beschwerden verursachen kann:

1. Muskelverspannungen; anhaltende Müdigkeit kann zu Muskelverspannungen und Muskelbeschwerden führen. Diese Spannungen können sich im Nacken, den Schultern oder dem Rücken bemerkbar machen und Schmerzen verursachen.
2. Schlafstörungen; die Müdigkeit kann Schlafprobleme verursachen oder verschlimmern, was zu Schlaflosigkeit, unruhigem Schlaf oder anderen Schlafstörungen führen kann.
3. Kopfschmerzen; Chronische Müdigkeit kann Kopfschmerzen oder Spannungskopfschmerzen auslösen, die als dumpfer, drückender Schmerz im Kopf wahrgenommen werden.
4. Magen-Darm-Beschwerden; Müdigkeit kann sich auf den Magen-Darm-Trakt auswirken und Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung verursachen.
5. Schwindel: einige Menschen können Schwindel oder Benommenheit als körperliche Manifestation von Müdigkeit erleben.
6. Herzbeschwerden; In einigen Fällen kann anhaltende Müdigkeit auch Herzklopfen oder Herzrasen auslösen, was zu Unwohlsein führen kann.

7. Immunschwäche; langanhaltende Müdigkeit kann das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen, was zu wiederkehrenden Erkältungen oder anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

8. Allgemeines Unwohlsein; die Kombination aus Müdigkeit und psychischem Stress kann dazu führen, dass sich Menschen allgemein unwohl fühlen, ohne dass eine spezifische körperliche Ursache vorliegt.

In der Psychosomatischen Medizin wird betont, wie psychische Faktoren wie Stress, Angst und Depression körperliche Symptome wie Müdigkeit auslösen oder verschlimmern können. Es wird angenommen, dass die Wechselwirkung zwischen dem Geist und dem Körper in solchen Fällen eine Rolle spielt und dass die Bewältigung von psychischem Stress und die Förderung des psychischen Wohlbefindens dazu beitragen können, körperliche Beschwerden zu lindern. Dies bedeutet, dass in der Behandlung von Müdigkeit und anderen körperlichen Beschwerden nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die psychische Gesundheit berücksichtigt werden sollten (Andrawis A, 2018).

Wie Tölle & Windgassen (2009) schon beschrieben haben, wird Müdigkeit beim gesunden Menschen als angenehm wahrgenommen. Gegenteilig dazu verläuft es bei Betroffenen psychosomatischer Störungen, welche unter innerlichem Druck stehen und bei denen Symptome der Müdigkeit häufig als Erschöpfung wahrgenommen werden.

4.10.2 Körperliche Beschwerden

Abb. 1 Physische Beschwerden ohne körperliche Veränderungen

Quelle: Nicht Modifiziert Übernommen Aus, (Möller et al. 2005:253).

Dies äußert sich durch Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsstörung, Leistungsunfähigkeit, bedrückt sein, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, unruhigem Schlaf, Flimmern vor den Augen, feines Zittern der Finger, klopfendem Kopfschmerz, unangenehmer Empfindung des beschleunigten Pulses / Extrasystolen, anderen Herzbeschwerden ohne organischen Befund, Magenbeschwerden, Durchfall, Impotenz oder Obstipation einhergehen (Tölle & Windgassen 2009).

Abb. 2 Symptome Somatoformer Störungen

Quelle: Nicht Modifiziert Übernommen Aus, (Möller et al. 2005:256).

4.10.3 Somatisierungsstörungen

Der Autor beschreibt das bei die Diagnose nach ICD-10 F und DSM-5 Code 300.82

Die Patienten klagen meistens über organische Beschwerden, bei denen oft ein Befund ohne Hinweis auf organische Erkrankung vorliegt und psychische Störungen im Hintergrund stehen. Wie bei Andrawis erwähnt, besteht eine Wechselwirkung zwischen psychischer

Störung und Körperorganen. Folgende bekannte Formen dieser Störung existieren: 4

- hypochondrische Störung
- somatoforme Schmerzstörung
- Somatisierungsstörung (Andrawis A, 2018). Für Andrawis (2018), leiden Menschen mit Somatisierungsstörungen viel eher an Depressionen und Angst. Die meisten dieser psychischen Erkrankungen unterschiedlichen Schweregrades müssen nicht extra diagnostiziert werden. Sollten die Beschwerden aber lange Zeit bestehen, ist die Erstellung einer Diagnose notwendig(ebd.).

4.10.4 Zur hypochondrischen Störung

Diese Störung geht mit übermäßiger Angst und Befürchtung, dass eine schwere körperliche Belastung vorliege könnte einher, obwohl keine organischen Ursachen vorliegen.

In Wirklichkeit leiden zirka 14% der Patienten von Hausärzten an einer hypochondrischen Störung, darunter sind Männer und Frauen etwa gleich stark betroffen (Möller et al. 1996).

Die Patienten verlangen immer wieder nach Untersuchungen, um sich die Symptome ihrer Krankheiten vom Arzt bestätigen zu lassen und neigen zu übertriebenem Medikamentenmissbrauch (ebd.).

Bei somatoformer Schmerzstörung fühlen Betroffene dauerhaft quälenden Schmerz, der physiologisch nicht erklärbar ist. Dieser Schmerz wird durch emotionale und psychosoziale Komponenten ausgelöst. Selbst bei psychischen Störungen, wie

Angststörung, können Symptome wie Migräne und Muskelverspannungen, Grund für erhöhtes Schmerzfinden bei den Betroffenen sein.

Bei den sogenannten somatoformen Störungen leiden alle funktionellen Körperorgane. Man kann die Konversionsstörungen als Teil der somatoformen Störungen sehen. Es liegt eine Vielzahl an körperlichen Symptomen vor, die seit mehreren Jahren bestehen und ebenfalls ohne organische Befunde nachgewiesen wurden. Sie betreffen bis zu 10% der Patienten bei praktischen Hausärzten, wobei es fast nur Frauen sind, die diesen Kriterien der Störung entsprechen. Das Verhältnis zwischen Männern und Frauen liegt dabei eins zu zwei (ebd.).

4.10.5 Psychosomatische Symptome

sind körperliche Beschwerden oder Symptome, die durch psychische oder emotionale Faktoren verursacht oder stark beeinflusst werden. Diese Symptome treten auf, wenn der Geist und der Körper miteinander interagieren, und sie können in vielen verschiedenen Formen auftreten. Hier sind einige Beispiele für psychosomatische Symptome:

1. Magen-Darm-Beschwerden: Stress oder Angst können Magen-Darm-Symptome wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung verursachen oder verschlimmern.
2. Kopfschmerzen und Migräne: Stress, Angst oder Depression können Kopfschmerzen oder Migräneanfälle auslösen oder verschlimmern.
3. Atembeschwerden: Emotionale Belastungen können zu Atemproblemen, wie Atemnot oder Hyperventilation, führen.
4. Schlafstörungen: Psychische Gesundheitsprobleme können Schlafprobleme verursachen, wie Schlaflosigkeit oder Alpträume.
5. Hautprobleme: Stress kann Hautprobleme wie Ekzeme, Psoriasis oder Nesselsucht verschlimmern.

6. Herzprobleme: Emotionale Belastungen können Herzprobleme wie Herzrasen oder Brustschmerzen auslösen.

7. Muskelschmerzen und Verspannungen: Stress und emotionale Spannungen können zu Muskelverspannungen, Schmerzen im Nacken, den Schultern oder Rücken führen.

8. Gastrointestinale Beschwerden: Psychosomatische Symptome können auch das Reizdarmsyndrom (IBS) oder andere Verdauungsprobleme beeinflussen.

Es ist wichtig zu beachten, dass psychosomatische Symptome nicht bedeutet, dass die Symptome "eingebildet" sind oder nicht ernst genommen werden sollten. Sie sind real und können erhebliche Beschwerden verursachen. Die Behandlung von psychosomatischen Symptomen kann eine Kombination aus medizinischer Versorgung, Psychotherapie und Stressmanagementtechniken erfordern, um die zugrunde liegenden psychischen Ursachen anzugehen und die Symptome zu lindern.

4.10.6 Psychosomatische Symptome bei somatischer Depression

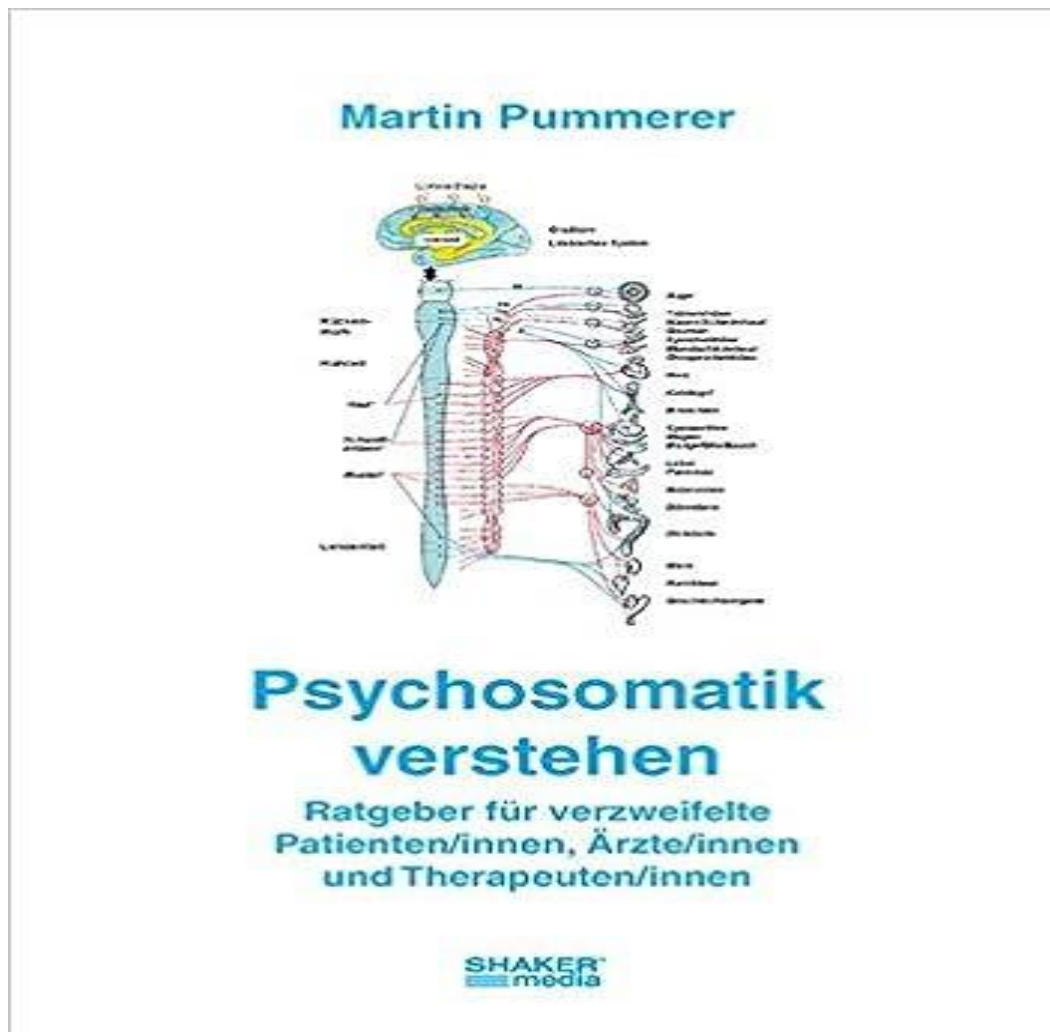


Abb. 1 Psychosomatische Symptome bei somatischer Depression

Quelle: Nicht Modifiziert Übernommen Aus:

<https://www.amazon.com/Psychosomatikverstehen/dp/394045932>

01.9.2023 um 15h

4.10.7 Somatisierte Depression

Nach Andrawis (2018), ist somatisierte Depression jene depressive Episode, die meistens mit körperlichen Beschwerden als maskierte Depression auftritt. Dies bedeutet, dass sie kein eigenes Krankheitsbild darstellt. Die Diagnose kann man nach Ablauf dieser Beschwerden feststellen. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass medizinische Befunde, zum Beispiel die Gesundheitsuntersuchung, sowie körperliche Untersuchungen und Laborbefunde herangezogen werden müssen (Andrawis A, 2018).

4.10.8 Die Diagnose von psychosomatischen Störungen

kann eine komplexe Angelegenheit sein, da sie auf der Wechselwirkung zwischen psychischen und körperlichen Symptomen beruht. Ein erfahrener Arzt oder Psychiater kann diese Art von Störungen diagnostizieren. Hier sind einige Schritte, die in der Regel bei der Diagnose von psychosomatischen Störungen durchgeführt werden:

1. Anamnese: Der Arzt wird eine ausführliche Krankengeschichte (Anamnese) erheben, indem er den Patienten nach seinen Symptomen, der Dauer und dem Verlauf der Beschwerden sowie nach Lebensereignissen, Stressoren und psychischen Belastungen fragt. Dies hilft dabei, Zusammenhänge zwischen psychischen Faktoren und körperlichen Symptomen zu erkennen.
2. Körperliche Untersuchung: Der Arzt wird den Patienten körperlich untersuchen, um körperliche Ursachen für die Symptome auszuschließen oder zu identifizieren. Dies kann Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren umfassen.
3. Ausschlussdiagnose: Eine Diagnose psychosomatischer Störungen erfolgt oft durch den Ausschluss von anderen medizinischen Erkrankungen. Der Arzt wird sicherstellen, dass keine organischen oder strukturellen Probleme die Symptome verursachen.
4. Psychische Bewertung: Eine umfassende psychische Bewertung wird durchgeführt, um psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen, Angststörungen oder andere psychische Erkrankungen zu identifizieren. Dies kann mithilfe standardisierter Fragebögen und Interviews erfolgen.

5. Konsultation anderer Fachleute: In einigen Fällen kann der Arzt andere Fachleute, wie Psychologen oder Psychiater, zur Unterstützung bei der Diagnose hinzuziehen.

6. Langfristige Beobachtung: Da psychosomatische Störungen oft über einen längeren Zeitraum auftreten, ist die langfristige Beobachtung und Dokumentation der Symptome und ihrer Zusammenhänge mit psychischen Belastungen von großer Bedeutung.

Die Diagnose von psychosomatischen Störungen erfordert in der Regel ein sorgfältiges und ganzheitliches Herangehen. Sobald die Diagnose gestellt wurde, kann die Behandlung verschiedene Ansätze umfassen, darunter Psychotherapie (wie kognitive Verhaltenstherapie oder psychodynamische Therapie), Stressmanagementtechniken, Medikamente zur Linderung von Symptomen und gegebenenfalls Unterstützung bei der Bewältigung von psychischem Stress oder Trauma. Die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeuten und Psychiatern ist oft notwendig, um eine umfassende Versorgung für Patienten mit psychosomatischen Störungen sicherzustellen.

4.10.9 Diagnose und Differenzialdiagnose

Die vegetativen Symptome können vorübergehend auch gesunde Menschen betreffen. Dabei handelt es sich um Angespanntheit, Nervosität, Schlafstörungen, Ermüdbarkeit und

Konzentrationsstörungen. Das schließt aber nicht aus, dass eine Diagnose für somatoforme

Erkrankungen vorliegt. Merkmale für die Diagnose einer somatoformen Störung sind die Entstehung einer Vielzahl an körperlichen Symptomen, wobei kein organischer Befund vorliegt. Die psychischen Symptome liegen im Vordergrund, etwa depressive Verstimmung und Angst (ebd.).

Die Gefahr während der Differentialdiagnose eine organische Störung eine echte körperliche Krankheit zu entwickeln, ist bei jenen Patienten, die an chronischen Somatisierungsstörungen leiden, genauso hoch wie bei allen anderen Personen ihres Alters auch (Andrawis A, 2018). Der Arzt entschließt sich dann zu zusätzlichen Beratungen oder Untersuchungen, wenn die Patienten über ständige Veränderungen

ihrer Beschwerden klagen und deshalb eine echte körperliche Krankheit befürchtet werden muss. Ängstliche Störungen, sowie affektive und depressive Beschwerden können als Begleiterscheinungen bei Somatisierungsstörungen auftreten (ebd.).

5. Diagnose nach ICD-10 F

Nach ICD-10F können folgende Feststellungen klassifiziert werden:

- 1.) unbedingte Ablehnung der Fachmeinung von Ärzten, dass die Symptome der Patienten nicht körperlich wären
- 2.) es muss seit mindestens zwei Jahren eine Vielzahl körperlicher Symptome bestehen, bei denen kein Organbefund vorliegt
- 3.) Störung familiärer und sozialer Beziehungen aufgrund der Erkrankung

Bei den betroffenen Patienten können jederzeit auch organische Erkrankungen auftreten (ebd.). Dabei ist festzustellen, dass nicht nur die multiplen Symptome, sondern vor allem der Mensch als Ganzheit physischer und psychischer Komplexität zu betrachten.

6. Therapien Psychosomatische Störungen

Die Behandlung von psychosomatischen Störungen zielt darauf ab, die zugrunde liegenden psychischen Faktoren zu identifizieren und zu behandeln, die die körperlichen Symptome auslösen oder verstärken. Hier sind einige der häufig angewendeten Therapieansätze für psychosomatische Störungen:

Psychoanalyse PA. und kognitive Verhaltenstherapie (CBT), ist eine der wichtigsten und effektivsten Behandlungsmethoden für psychosomatische Störungen. In der Therapie wird der Patient dabei unterstützt, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern, die zu den körperlichen Symptomen beitragen. CBT kann helfen, Stressbewältigungsfähigkeiten zu entwickeln und die psychische Gesundheit zu verbessern.

2. Psychodynamische Therapie: Diese Therapieform konzentriert sich auf unbewusste Konflikte und Emotionen, die körperliche Symptome auslösen können. Der Therapeut hilft dem Patienten dabei, diese Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten.

3. Entspannungstechniken: Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung, Atemübungen und Meditation können dazu beitragen, Stress abzubauen und körperliche Symptome zu lindern.

4. Achtsamkeitsbasierte Therapien: Methoden wie die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) können dazu beitragen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern.

5. Medikamente: In einigen Fällen können Medikamente verschrieben werden, um bestimmte Symptome wie Schmerzen, Angst oder Depression zu behandeln. Diese sollten jedoch in Kombination mit Psychotherapie und anderen Behandlungsansätzen verwendet werden.

6. Rehabilitation: In schweren Fällen von psychosomatischen Störungen, die das tägliche Leben stark beeinträchtigen, kann eine stationäre Rehabilitation in Erwägung gezogen werden. In einer Rehabilitationsklinik erhalten die Patienten eine intensive, multidisziplinäre Behandlung, die medizinische, psychotherapeutische und soziale Unterstützung bietet.

7. Stressmanagement: Das Erlernen von Stressbewältigungstechniken wie Zeitmanagement, Problemlösungsfähigkeiten und die Identifikation von Stressoren kann dazu beitragen, psychosomatische Symptome zu reduzieren.

8. Selbsthilfegruppen: Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann unterstützend sein und ein Gefühl der Gemeinschaft bieten.

Die Wahl der Therapie hängt von der Art der psychosomatischen Störung, den individuellen Bedürfnissen des Patienten und der Schwere der Symptome ab. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind wichtig, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Es ist ratsam, sich an einen qualifizierten Therapeuten oder Psychiater zu wenden, um die geeignetste Behandlungsoption zu ermitteln.

6.1 Therapeutische Ziele

Es ist wichtig, den Patienten zu helfen, um herauszufinden woher die Beschwerden kommen und außerdem die Ursache der Symptome anzunehmen und zu verstehen, sowie die Beeinträchtigung aus familiären und sozialen Kontakten geringzuhalten. Des Weiteren ist darauf zu achten, dass die Dosis der verschriebenen Medikamente niedrig bleibt und es nicht zu Medikamentenmissbrauch kommt. Relevantes Ziel der Therapie ist die Verringerung der medizinischen Maßnahmen und Vermeidung von Operationen. Bei tiefenpsychologisch orientierten Methoden, so wie der Psychoanalyse, ist es die Aufdeckung der Ursache psychischer Störungen und deren Bearbeitung. Dabei soll der Fokus auf den Missbrauch von Medikamenten gerichtet werden. Den Patienten muss bewusst gemacht werden, dass die

Nebenwirkungen der Medikamente sensibel zu betrachten sind. Die psychotherapeutische Behandlung soll für lange Zeit angesetzt werden und möglichst kontinuierlich sein, um die Möglichkeit einer vertrauensvollen und tragfähigen Beziehung zwischen Therapeuten und Patienten zu bieten (Andrawis A, 2018). In psychoanalytischen Verfahren, der Neurosenlehre der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, so wie bei Bräutigam et. al. wird betont, dass mehrere körperliche Symptome sich als Konversionsstörung zeigen können. Es kann nicht nur Stress alleine zur Erkrankung führen, sondern noch viel eher die Umweltbelastung, sowie psychosoziale Komponenten, da die Betroffenen auf Belastungen oft so sensibel reagieren, dass sie überfordert sind. Hier spielt die Psychotherapie eine wesentliche Rolle für die Genesung (ebd.).

6.2 Weitere Aspekte der Psychotherapie für Angehörige

Bei den Angehörigen stellen Information und Aufklärung über die Krankheiten und mögliche Unterstützung durch Entspannungstechniken, die Entlastung von Sorgen und Ängsten durch abgefangene Affekte dar, um eine präzise Lösung zu finden. Durch Angstabbau bei betroffenen hypochondrischen Patienten kann sehr viel Positives erreicht werden. Wie Ermann beschreibt, können Veränderung im Leben Grund für Ängste sein, wie etwa die Angst, alleingelassen zu werden,

Angst vor Spitälern oder im Alltag, sowie Kränkungen und Belastungen, welche die vegetative Steuerung von Körpersymptomen beeinflussen. Bei akutem psychischem Zustand sollte die Verabreichung von Psychopharmaka in Erwägung gezogen werden (ebd.).

7. 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 eigener Verlag.

Bibliographie

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 Aufl., 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 A, 2018