



Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislaufferkrankungen (DGPR) e.V.

Psyche bei KHK-Patienten „Stressformen“

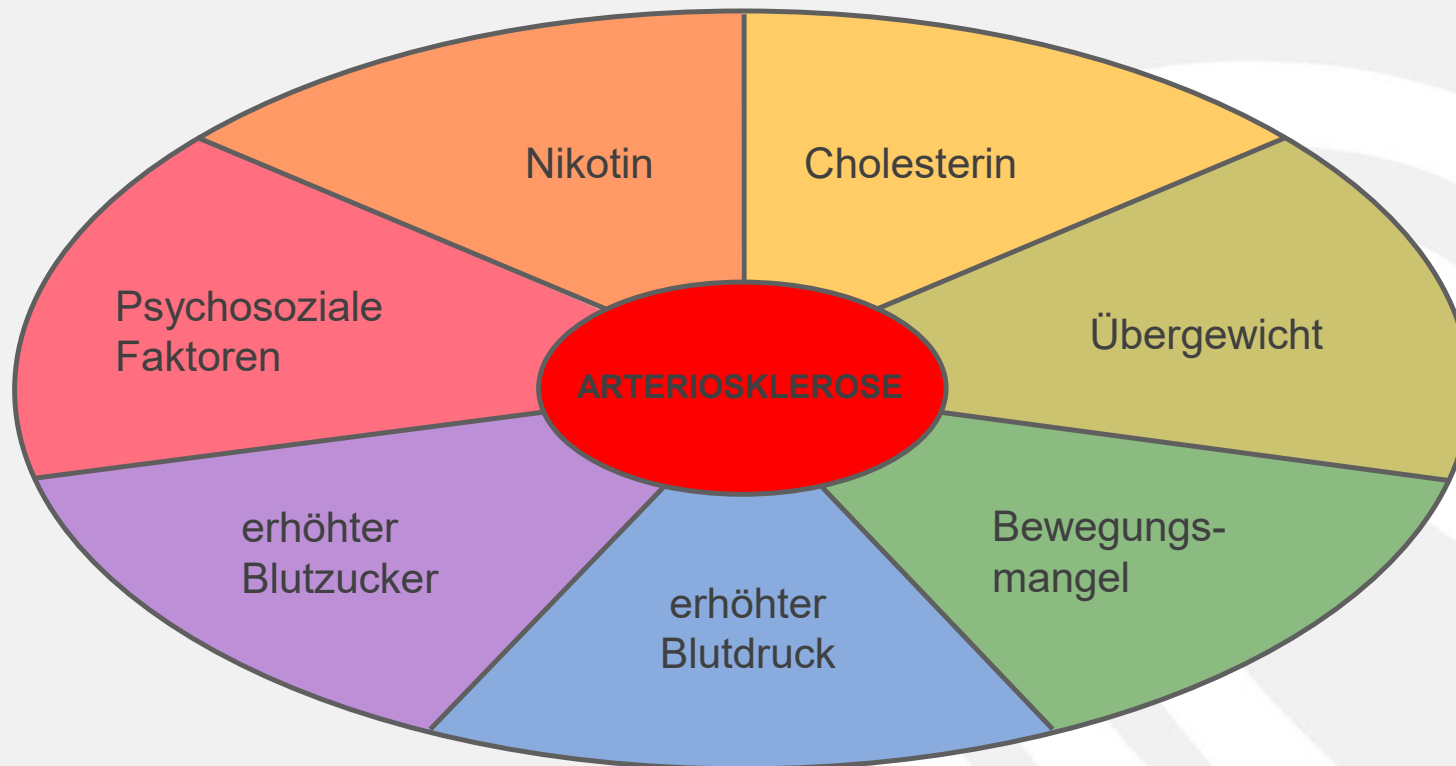
Vortrag im Rahmen der Gesundheitsbildung

(Leistungsbeschreibung B Vereinbarung Rehasport 2011
zwischen der DGPR und dem vdek)

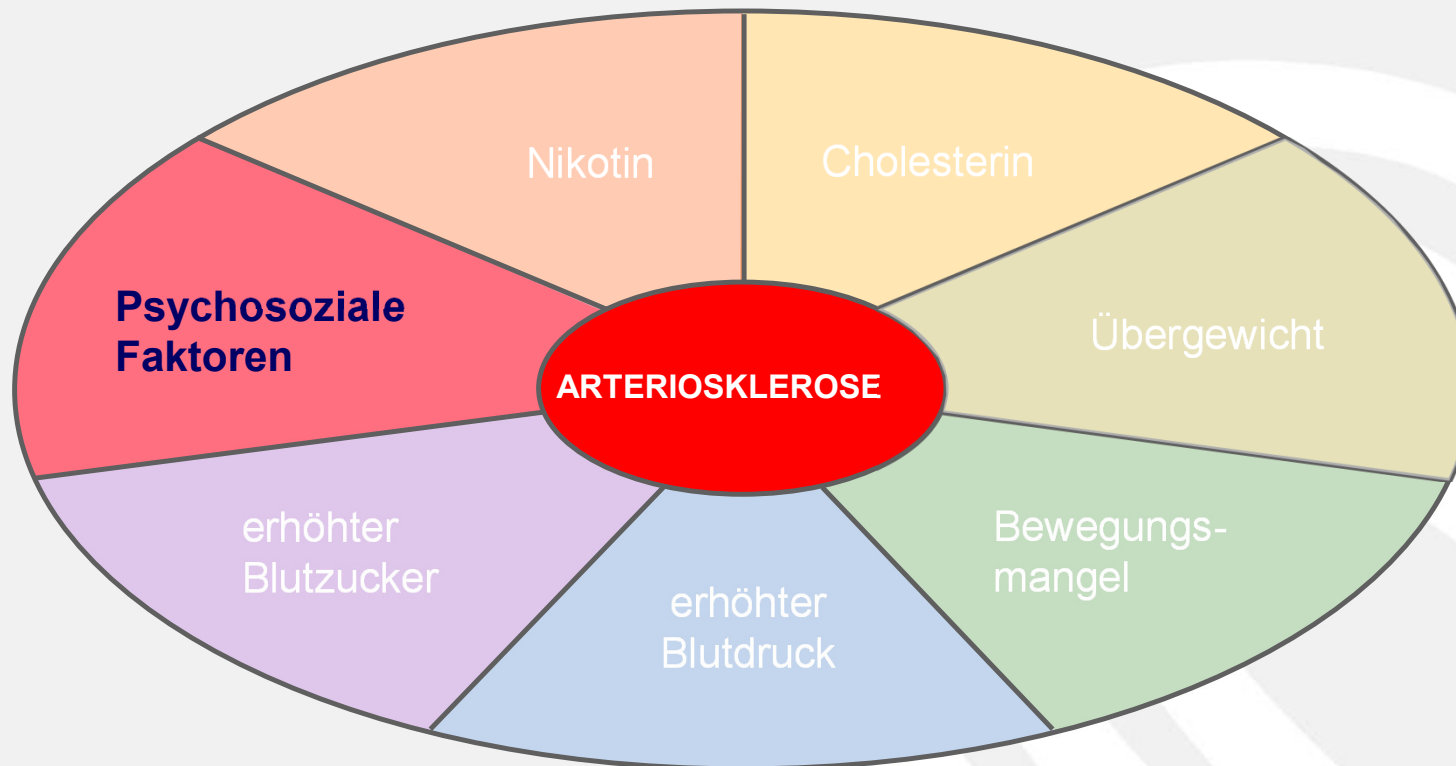
Herausgegeben 2017, überarbeitet 2024 von der:
Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen
(DGPR) e.V.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Präsentation das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Beeinflussbare Risikofaktoren



Psychosoziale Faktoren Teil I – Stress



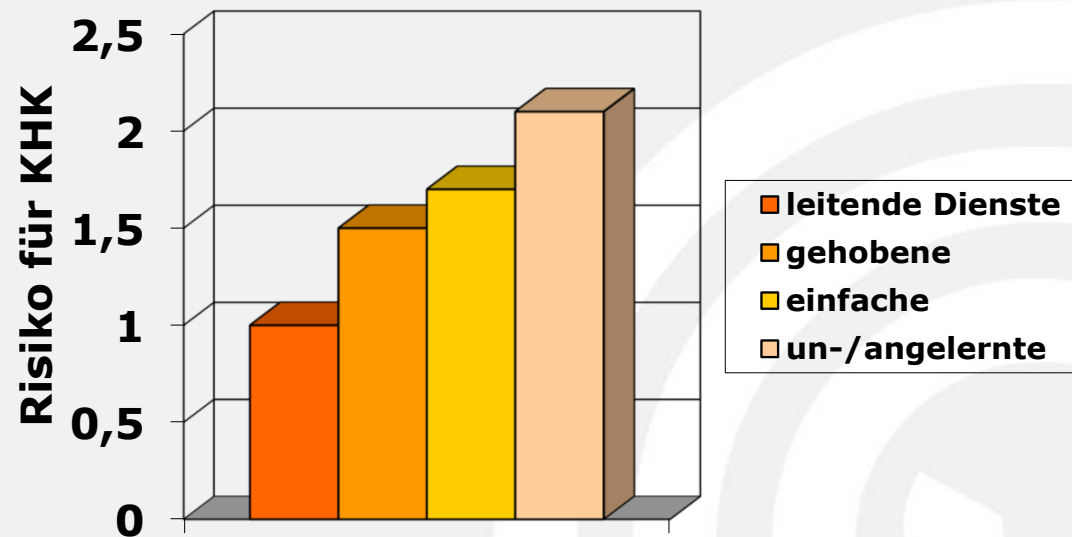
Stress und Herzkrankheit - Der Mythos von der Managerkrankheit



Bildquelle: iStock.com/Tijana87

Stand: April 2024 © DGPR

Stress und Herzkrankheit - Der Mythos von der Managerkrankheit



Niedriger sozialer Status geht mit höherer KHK-Häufigkeit einher.

Stress und Herzkrankheit

Erhöhtes Risiko allerdings für Menschen mit:

- hoher Belastung bei geringer Entscheidungsmöglichkeit
- Neigung zu hoher Verausgabung bei geringer Gegenleistung
- langen Arbeitszeiten und vielen Überstunden
- wenig, oder nicht erholsamer Schlaf



Bildquelle: iStock.com/Drazen Zigic

Was löst Stress bei uns aus?

Beispiele für **äußere** Auslöser:

- Lärm
- Termindruck
- Schichtdienst
- Kinderbetreuung
- zu wenig Schlaf...

Beispiele für **innere** Auslöser:

- eigene Erkrankung
- Sorgen
- der eigene Anspruch
- Schlafprobleme...



Bildquelle: iStock.com/PRImageFactory

Stand: April 2024 © DGPR

Was löst Stress bei uns aus?

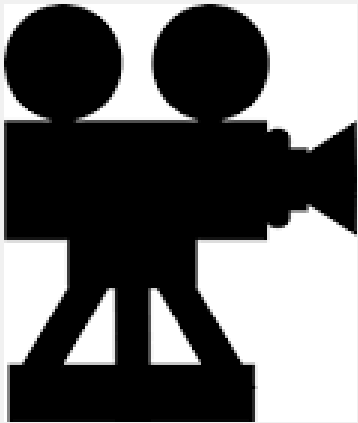


Bildquelle: iStock.com/Tero Vesalainen

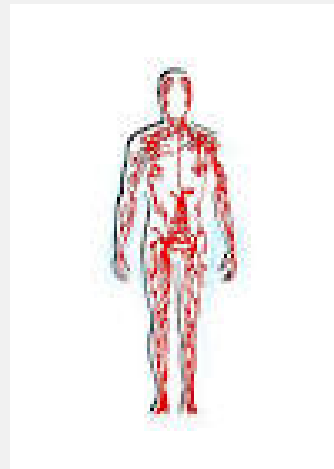
Stressauslöser sind alle inneren und äußeren Anforderungen, die wir als unangenehm, überfordernd oder bedrohlich erleben.

4 Ebenen der Stress-Reaktion

**Verhaltens-
Ebene**



**Körperliche
Ebene**



**Gedanken-
Ebene**



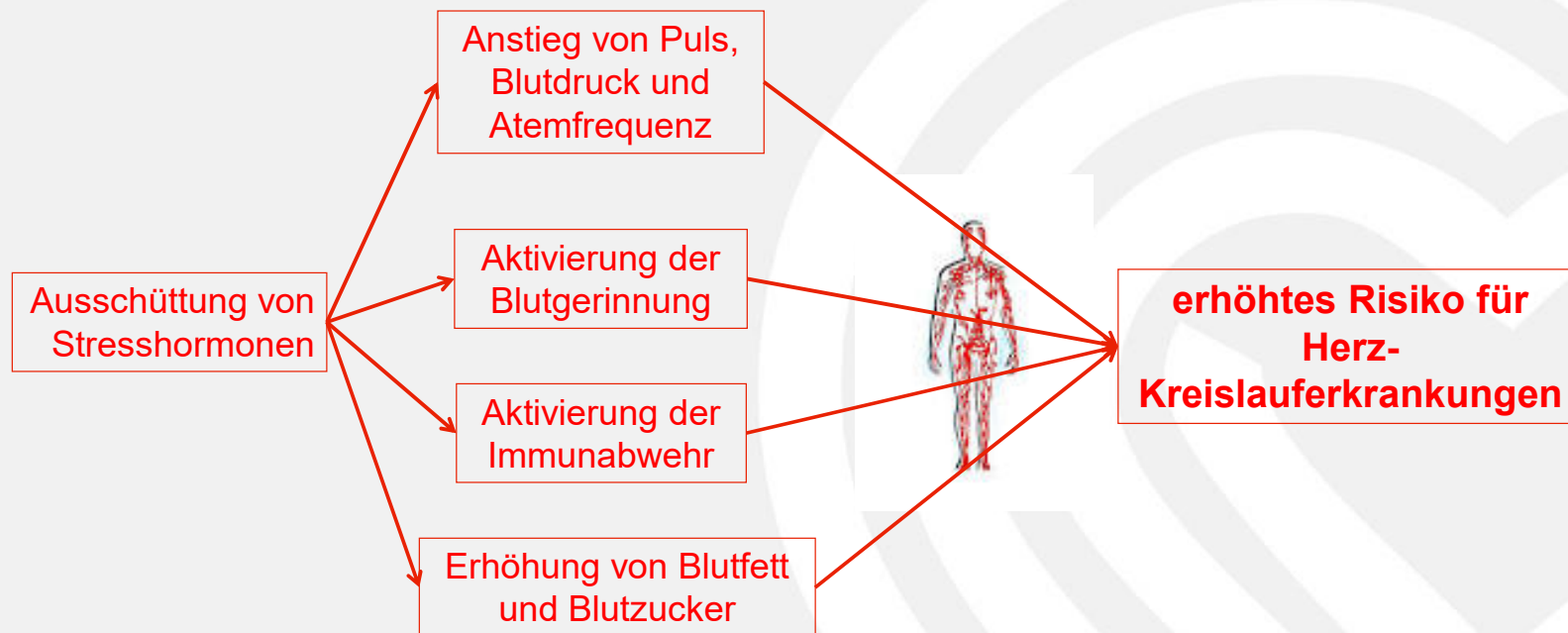
**Gefühls-
Ebene**



Körperliche Ebene

kurzfristige
Stressbelastung

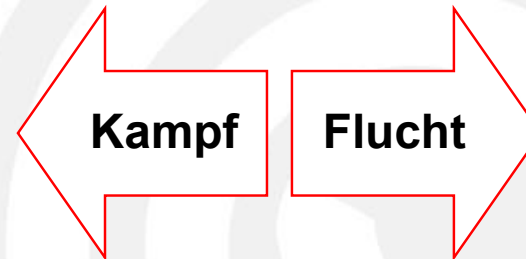
chronische
Stressbelastung



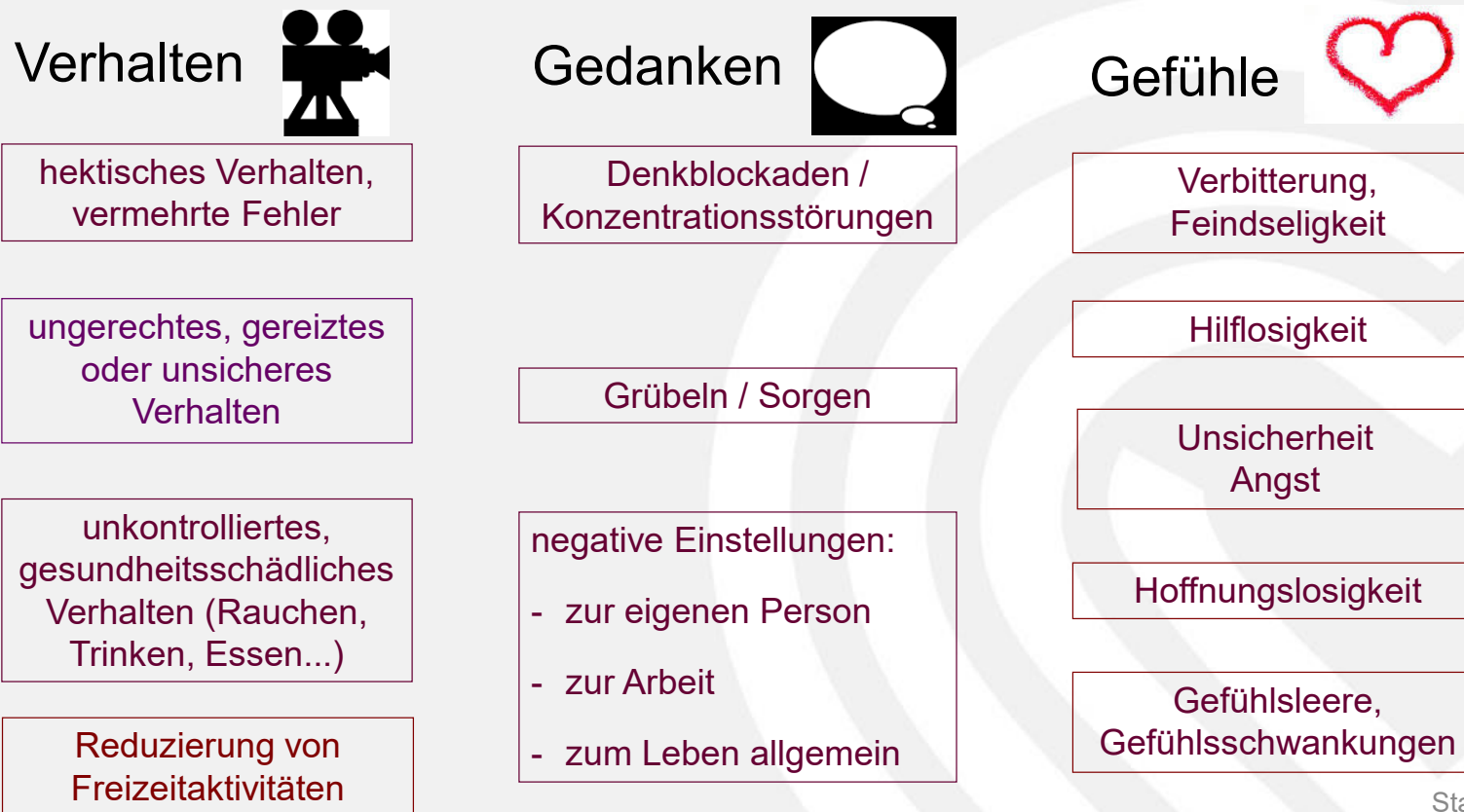
Stress als (über)lebenswichtige Reaktion auf Gefahr oder Herausforderung



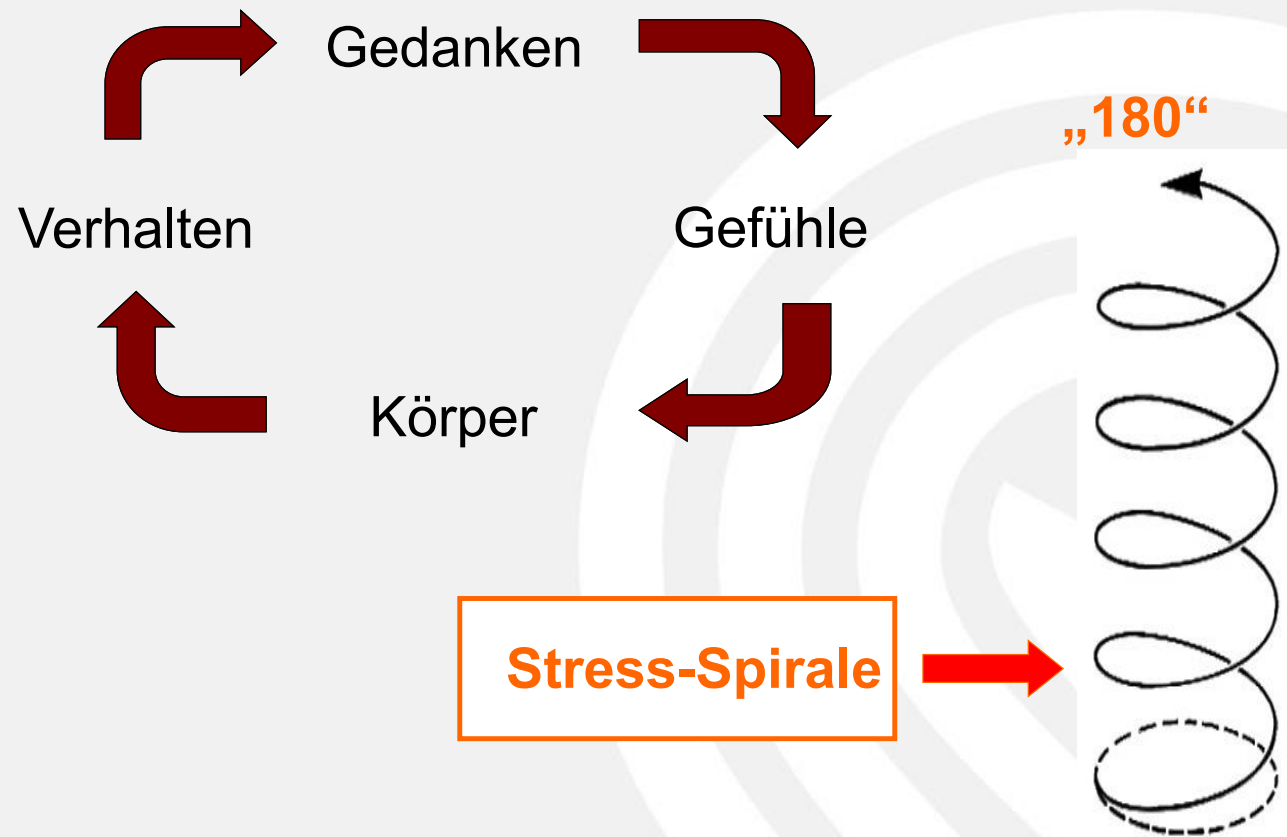
Bildquelle: www.pixabay.com



Weitere Ebenen der Reaktion auf chronische Stressbelastung



Wechselspiel zwischen Stressreaktionen



Was kann helfen?



Schnelle Erleichterung

spontane Entspannung

- tief durchatmen, (laut) seufzen, gähnen
- (innerlich) bis 10 zählen
- Situation kurz verlassen; frische Luft ...

„Dampf ablassen“

- laut fluchen, schreien, singen
- Treppe schnell hoch laufen ...



Bildquelle: iStock.com/monticello

stressmildernde statt stressverstärkender Gedanken

Stressbewältigung

stressverstärkende Gedanken:

- „Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.“
- „Am liebsten mache ich alles selbst.“
- „Ich muss ständig für meinen Betrieb da sein.“
- „Ohne mich geht es nicht.“
- „Es gibt nichts Schlimmeres, als einen Fehler zu machen.“
- „Ich muss mit allen Leuten gut auskommen.“
- „Ich darf nicht nein sagen.“

stressmildernde Gedanken

- „Ich habe schon so viel geschafft, das werde ich auch schaffen.“
- „Andere machen auch Fehler.“
- „Es gibt Schlimmeres.“
- „Ich nehme das nicht persönlich.“
- „Eins nach dem anderen.“
- „Ich kann es nicht allen recht machen.“
- ...

Langfristige Veränderung

Situation / Bedingungen

Verringerung oder Abbau äußerer Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich.

- verändern
- verlassen
- akzeptieren

Die eigene Person

- Regeneration fördern
- persönliche Arbeitsorganisation verbessern
- Veränderung persönlicher Einstellungen, Bewertungen

Regeneration fördern

- regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- Erholungspausen
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Bewegung
- gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
- Ausgleich: Hobbys und Freizeitaktivitäten
- außerberufliche soziale Kontakte
- Zufriedenheitserlebnisse
- Kleine Dinge des Alltags genießen



Bildquelle: iStock.com/monticello



Bildquelle: iStock.com/fizkes



Bildquelle: iStock.com/FatCamera

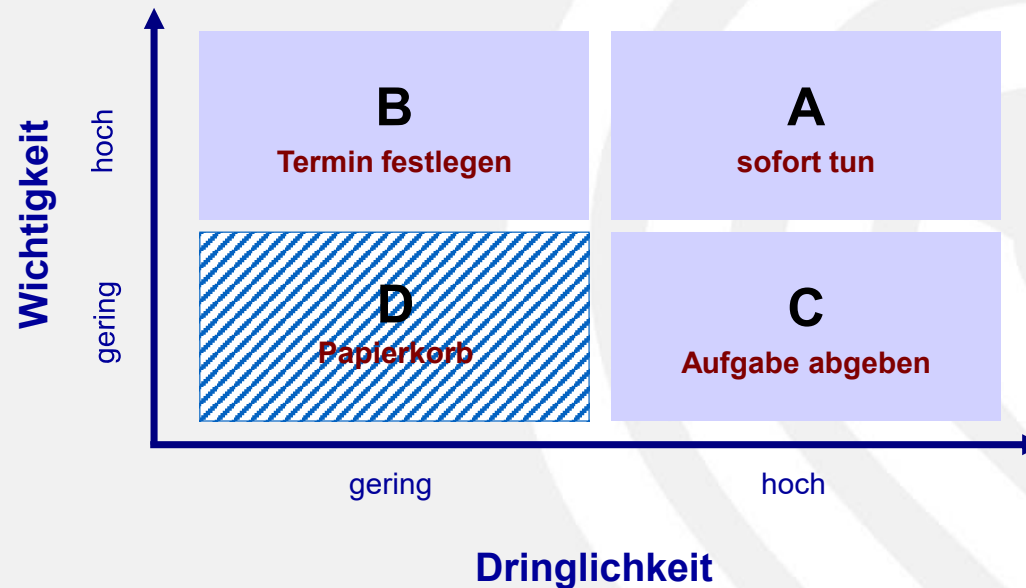


Bildquelle: iStock.com/PIKSEL

Arbeitsorganisation verbessern

z.B. durch Setzen von Prioritäten nach dem Eisenhower-Prinzip

Kernfrage: Wie wichtig, wie dringend ist eine Aufgabe?



Veränderung von Einstellungen und Bewertungen

Entkatastrophisieren:

- Was kann im schlimmsten Fall passieren?
- Wie schlimm wäre das wirklich?
- Wie wichtig ist diese Situation wirklich für mich?
- Wie bewerte ich diese Situation mit drei Tagen Abstand?

Realitätstestung:

- Sehe ich nur die negativen Seiten der Situation?
- Gibt es auch positive Seiten?
- Verallgemeinere ich zu stark?

Veränderung von Einstellungen und Bewertungen

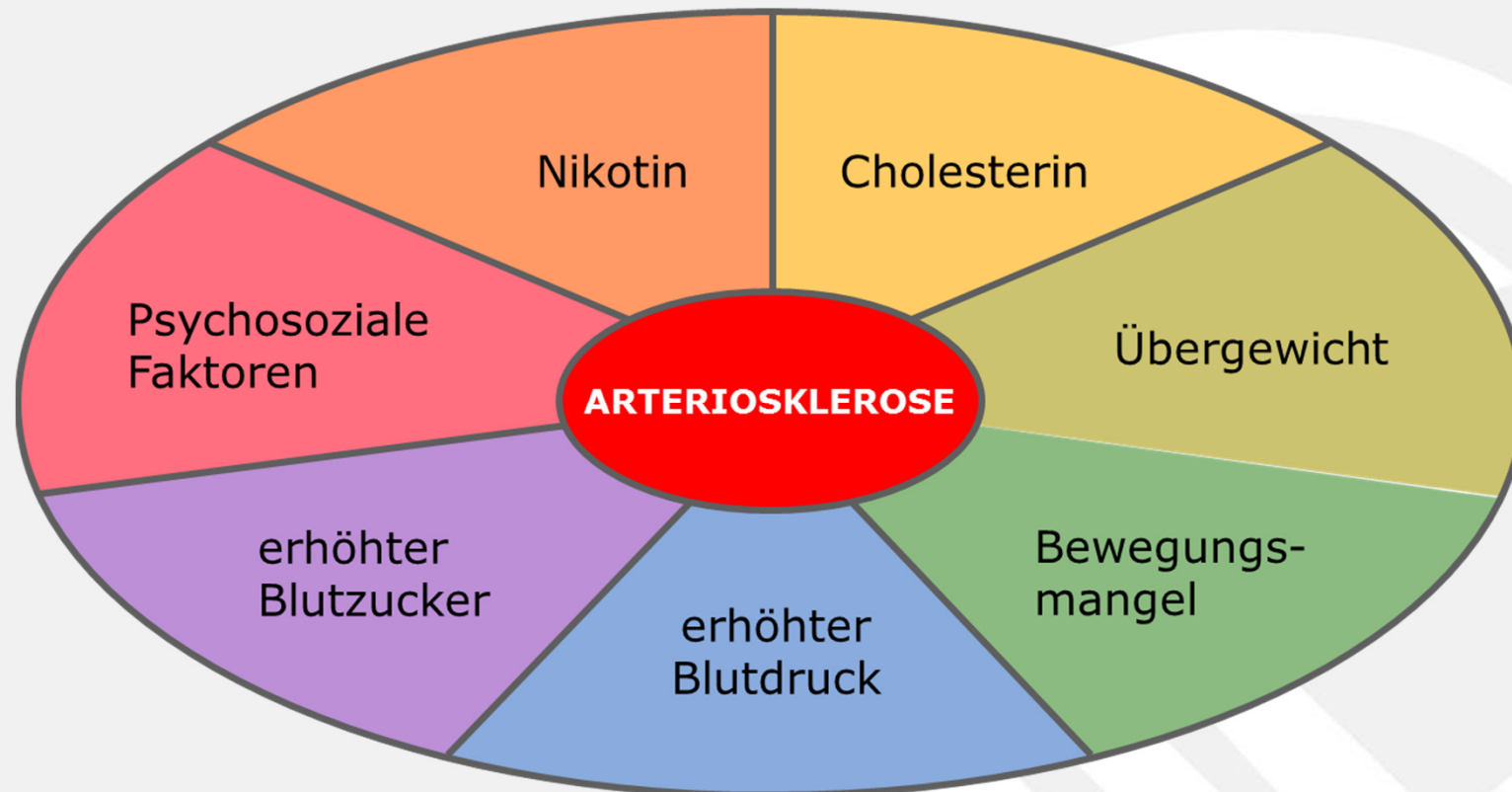
Rollentausch:

- Was würde ich einem Freund in einer ähnlichen Situation raten?
- Was würde *mir* eine Freundin in dieser Situation raten?
- Kenne ich jemanden, der mit dieser Situation leichter fertig wird als ich? Wie macht er das?

Sich die eigenen Stärken bewusst machen:

- Welche ähnlich schwierige Situation habe ich schon gemeistert?
- Wie habe ich das damals geschafft?
- Worauf kann ich vertrauen?

Beeinflussbare Risikofaktoren



Herzerkrankung und psychische Befindlichkeit

Eine Herzerkrankung kann mit erheblichen psychischen Beeinträchtigungen einhergehen:

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung

→ Um ein Vielfaches höher als in der Allgemeinbevölkerung



Bildquelle: iStock.com/Tero Vesalainen

Woran erkennt man eine Depression?

Symptome:

- gedrückte Stimmung
- Lustlosigkeit
- Freudlosigkeit
- Interesse vermindert
- Antriebshemmung
- Schuldgefühle
- Tagesmüdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitstörung
- Libidoverlust



Bildquelle: iStock.com/gorodenkoff

Angst und Herzkrankheit

Vor allem die phobischen Ängste (ängstlicher Rückzug) sowie traumatisierende Erfahrungen in der Vergangenheit (Gewalt etc.) sind weitere unabhängige Risikofaktoren für Herzerkrankungen.



Bildquelle: iStock.com/Tero Vesalainen

Woran erkennt man eine Angststörung?

- übermäßige Besorgtheit / ängstliches Grübeln
- spontane Angstzustände/-anfälle
- angespannt sein
- Ruhelosigkeit
- Nervosität oder Unsicherheit
- Vermeidungsverhalten
- Alpträume
- Wiedererleben traumatischer Ereignisse ...



Bildquelle: iStock.com/janiecbros

Aber: Vorübergehend auftretende Verunsicherungen bei Herzerkrankungen sind normal!

Akzeptanz

- Die Diagnose einer Herzerkrankung löst nicht selten Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit aus.

DAS IST NORMAL!

- In der Regel verbessert sich die psychische Befindlichkeit im Verlauf!
- Fehlende Akzeptanz verstärkt das Leid ...



Bildquelle: iStock.com/poess609

Krankheit kann einen Sinn haben

- Krankheit als Moratorium (Zeit zum Nachdenken)
- Krankheit als Entlastung und Befreiung
- Krankheit als Chance zur Bilanzierung
- Krankheit als **Chance zur Neuorientierung**



Bildquelle: iStock.com/RidoFranz

Angst und Depression bewältigen

- Mit einer vertrauten Person über negative Gefühle zu sprechen, hilft in der Regel zunächst am besten.
- Rückzug und Isolation verschlimmern die Situation.
- Einer Selbsthilfegruppe beitreten.



Bildquelle: iStock.com/ComebackImages

Angst und Depression bewältigen

- Aktivitätsaufbau z.B. in Form regelmäßigen körperlichen Trainings.
- Einer Herzgruppe beitreten, dort findet neben der Bewegung auch Austausch mit ebenfalls Betroffenen statt.
- Positive Gefühle und Aktivitäten schützen vor Koronarer Herzkrankheit.



Bildquelle: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

Angst und Depression bewältigen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und einer Herzgruppe ist für viele Menschen hilfreich.

Bei schwereren Ausmaßen von Depressionen oder Angstzuständen:

- Gespräch mit der Ärztin / dem Arzt
- Termin bei einem Psychotherapeuten/
einer Psychotherapeutin
- medikamentöse Unterstützung

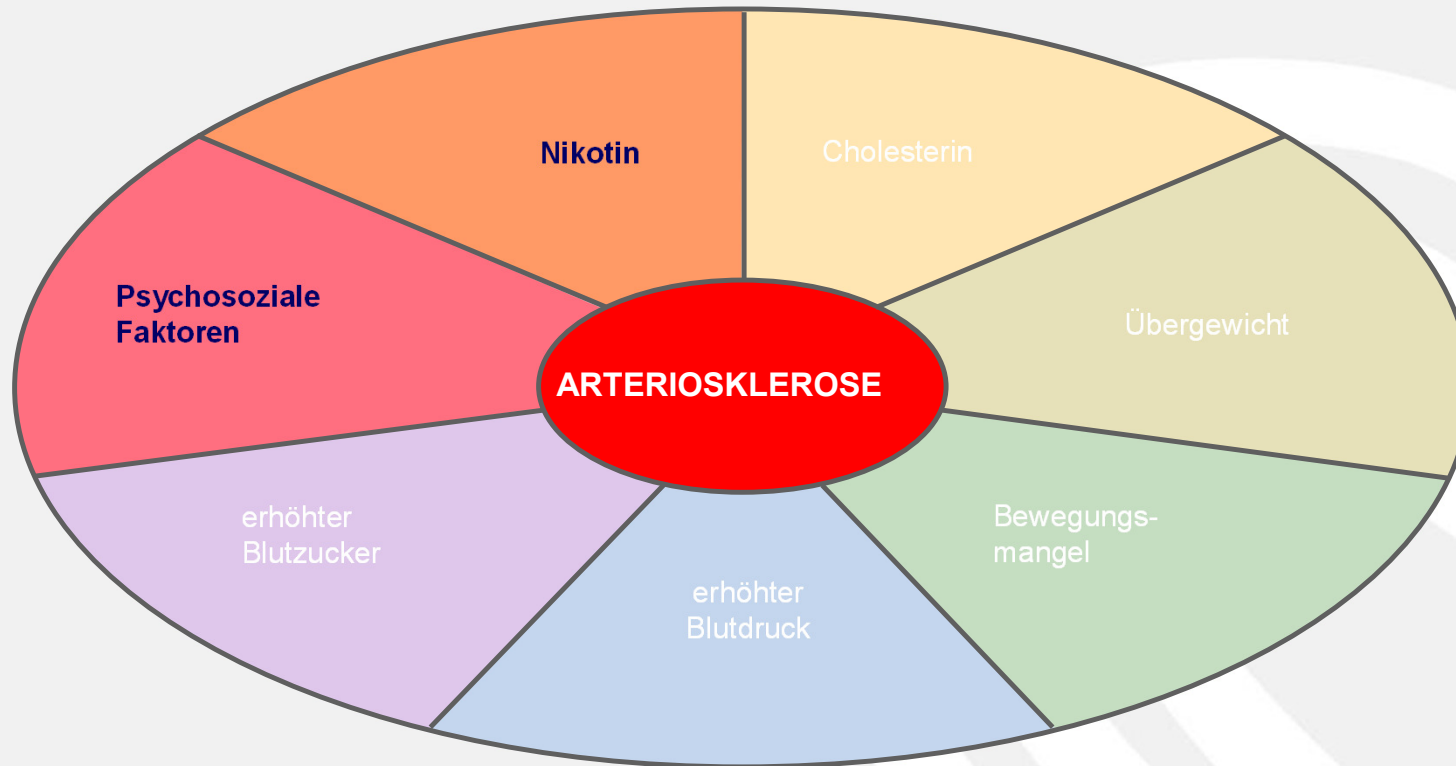


Bildquelle: iStock.com/KatarzynaBialasiewicz

Stand: April 2024 © DGPR

Psychosoziale Faktoren

Teil II – Psychisches Befinden, Nikotin



Rauchen schadet Ihrer Gesundheit ...



Bildquelle: Pixabay

... das wussten Sie vielleicht schon.

Was habe ich davon, aufzuhören?

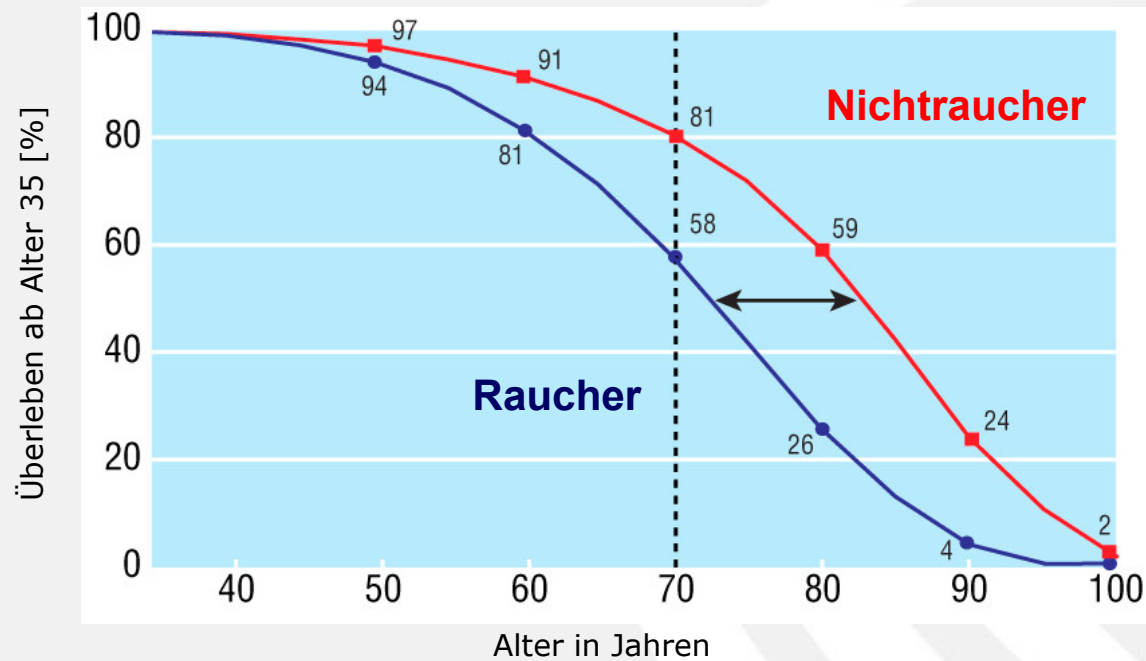
Zeitraum	Was passiert in mir?
20 Min.	Puls und Blutdruck normal, Körpertemperatur normalisiert sich
8 Std.	Bessere Sauerstoffversorgung
24 - 48 Std.	Herzinfarktrisiko sinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verbessert sich
2 Wochen	Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich
1 Monat	Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück, Immunsystem wird gestärkt, weniger Erkältungen
9 Monate	Raucherhusten verschwindet
1 Jahr	Koronarinsuffizienz sinkt auf die Hälfte
5 Jahre	Risiko Lungen-, Mund-, Luft-, Speiseröhrenkrebs halbiert
10 Jahre	Risiko Lungenkrebs gleich Nichtraucher
15 Jahren	Risiko Koronarinsuffizienz gleich Nichtraucher

Stand: April 2024 © DGPR

Quelle: BZgA; Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei!“ Auflage: 14.50.03.23

Einfluss von Zigarettenrauchen auf das Überleben

Überlebensraten von Rauchern und lebenslangen Nichtrauchern



Was kann ich tun?

- Mit entsprechender Eigenmotivation „einfach aufhören“.
- Teilnahme an Entwöhnungskursen (Krankenkassen, VHS, Beratungsstellen, private Anbieter).
- Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei!“ von der BzGA nutzen.
- Erspartes Geld gegebenenfalls für andere Zwecke nutzen.
- Unterstützung durch Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten) und/oder antidepressive Medikation.
- E-Zigaretten sind keine Alternative, helfen aber Einzelnen auf dem Weg zum Verzicht.

Psychosoziale Aspekte

Sexualität bei Herzerkrankungen



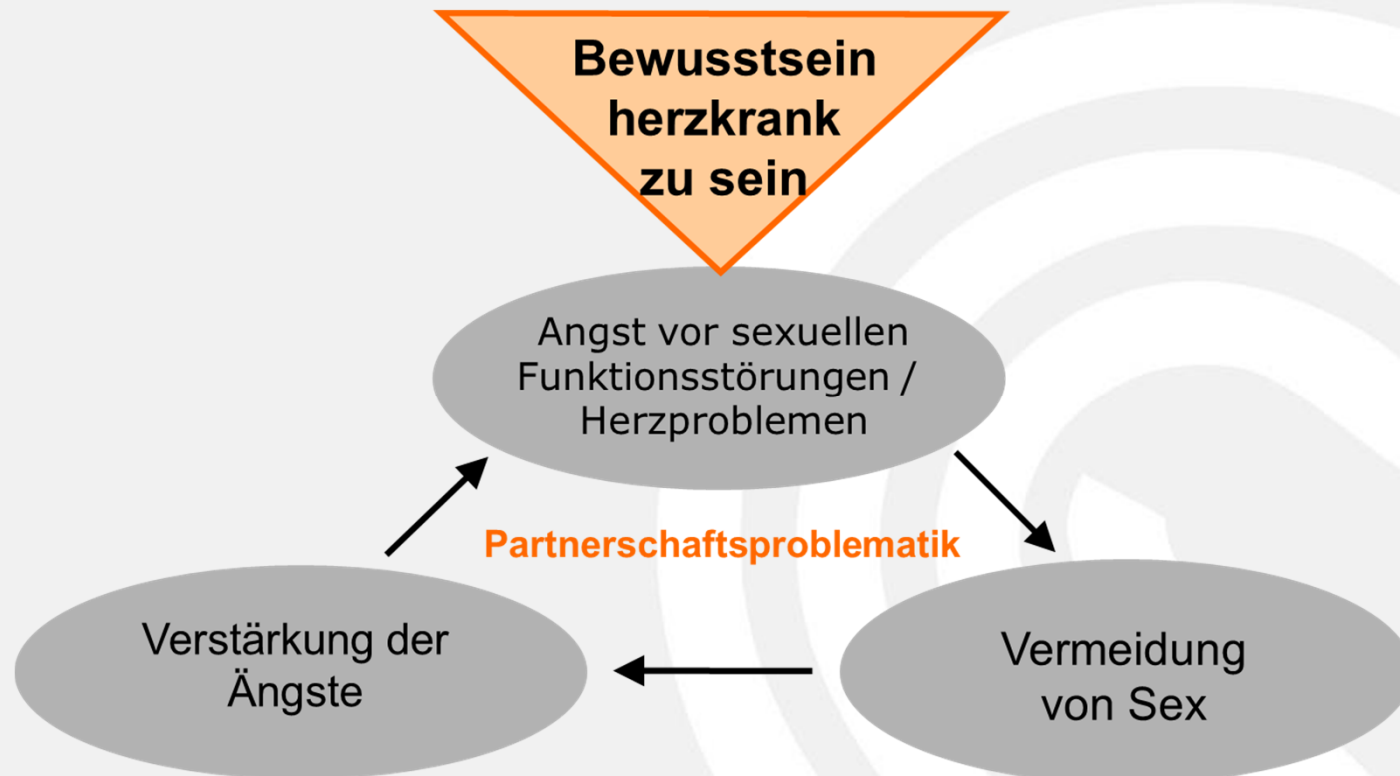
Sexualität bei Herzerkrankungen

- Ein erfülltes Sexualleben ist für die meisten Menschen und Patienten ein wichtiger Bestandteil ihrer Lebensqualität
- Es ist normal, dass nach einem kardialen Ereignis die sexuelle Lust und Aktivität deutlich zurückgehen oder vorübergehend sogar vollständig zum Erliegen kommen



Bildquelle: iStock.com/janiecbros

Teufelskreis



Geringes Risiko

- Das Risiko, während sexueller Aktivität eine kardiale Komplikation zu erleiden, ist bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit sehr gering.
- Das Risiko steigt bei ungewohnten Partnern und ungewohnter Umgebung an.
- Gebrauch von Potenzmitteln (Viagra etc.) unbedingt in Absprache mit dem Arzt.

Vorsicht ist geboten bei

- schlecht eingestelltem hohem Blutdruck
- deutlich verminderter Herzleistung
- ausgeprägter Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit
- Angina Pectoris auf niedriger Belastungsstufe
- frischem Herzinfarkt
- kurz zurückliegenden Herzoperationen
- gefährlichen Herzrhythmusstörungen

Erektionsstörungen

Risikofaktoren:

- Hoher Blutdruck
- Diabetes mellitus
- Nikotinkonsum
- Deutliches Übergewicht
- Depression/Angst

Bewirken auch einen vorzeitigen Rückgang der Potenz und der sexuellen Lust

Erektionsstörungen treten daher manchmal gemeinsam mit Herz- und Gefäßerkrankungen auf.

Fazit

Die **Akzeptanz** der Erkrankung, regelmäßiges körperliches **Ausdauertraining**, **Nikotinverzicht** und vertrauensvolle **Beziehungen** zu anderen Menschen **verringern die Komplikationen** von Herzerkrankungen und erhöhen nachhaltig die **Lebensqualität**.



Bildquelle: iStock.com/monkeybusiness

Stand: April 2024 © DGPR

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weitere Vorträge im Rahmen der Gesundheitsbildung:

A: Krankheitsbewältigung bei arterieller Hypertonie

B: Risikofaktor psychische Befindlichkeit bei KHK-Patienten

C: Kardiovaskuläre Risikofaktoren

D: Ernährung

E: Körperliche Aktivität und Training in der Sekundärprävention

F: Koronare Krankheitsbilder

G: Primär- und Sekundärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen

H: Risikofaktor Rauchen