

Vortrag im Rahmen der kardialen Rehabilitation
2019, Universitätsspital Zürich

Herz und Psyche

Dr. phil. Katharina Ledermann, Psychologin



Überblick

1. Was haben Stress, Depressionen und Ängste mit dem Herzen zu tun?
2. Depressionen und Ängste nach dem Ereignis
3. Wenn die Ärzte nichts Körperliches finden
4. Nützliche Tipps und Adressen

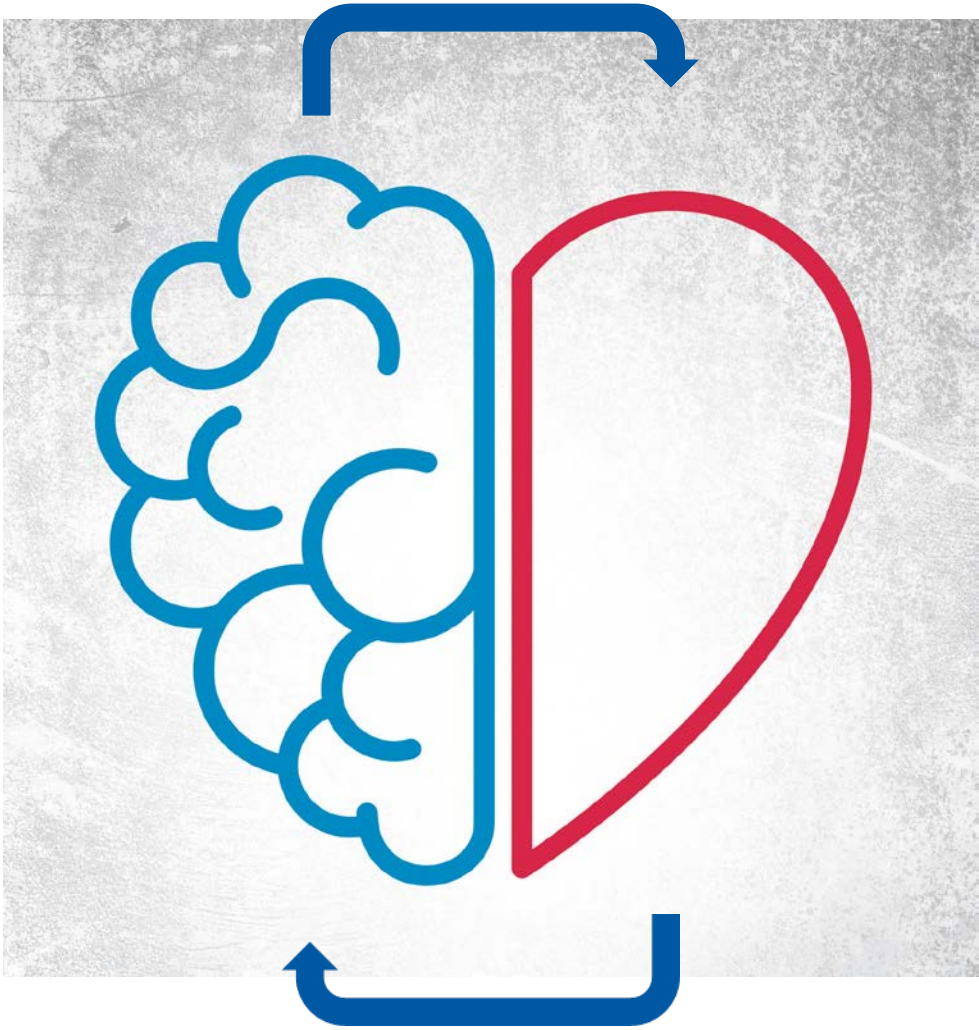


Herz und Psyche

Einleitung



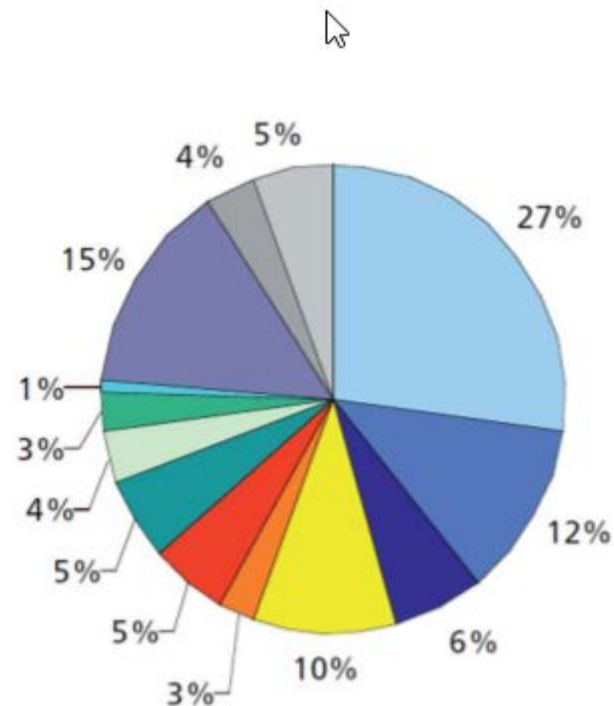
Herz und Psyche beeinflussen sich gegenseitig



Ursachen einer Herzerkrankung

Was sehen Sie als Ursache Ihrer Herzerkrankung?

% der Nennungen, Mehrfachnennungen möglich

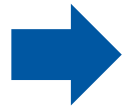


- «Stress»
- «Stress» in weiterem Sinne
- Persönlichkeitsmerkmale / und psychosoziale Faktoren
- Rauchen
- Falsche Ernährungsgewohnheiten
- Bewegungsmangel / Bequemlichkeit
- Cholesterin
- Diabetes mellitus
- Arterielle Hypertonie
- Alkohol
- Veranlagung / Genetik
- Keine Risikofaktoren
- Keine Ahnung

Was haben Stress, Depressionen und Ängste mit unserem Herzen zu tun?

„Interheart Studie“

Untersuchte wichtigste Risikofaktoren für Herzinfarkte in 52 Ländern



Psychosozialer Stress, Rauchen, ungünstigen Blutfettwerte (Cholesterin)

Psychosozialer Stress umfasst zwei Ebenen:

- **Psychische Faktoren**

- Ängste (Verlust Arbeitsplatz, Krankheit etc.)
- Depressionen, Erschöpfung (Burnout)
- übermässige Spannungen im Privatleben, übermässig belastende Ereignisse
- Verlorener Lebenssinn

- **Soziale Faktoren**

- chronische Stressbelastung am Arbeitsplatz oder privaten Bereich (hohe Anforderungen)
- chronische finanzielle Sorgen
- mangelnde soziale Vernetzung



Warum ist chronischer Stress schlecht fürs Herz?

- Meiste Herzinfarkte und Hirnschläge entstehen durch krankhafte Verengungen in den Arterien (Artherosklerose)

Körperlich	Psychisch	Umwelteinflüsse
Rauchen, Bluthochdruck, ungünstige Blutfett- und Blutzuckerwerte, fehlende körperliche Bewegung, Übergewicht	Übermässiger Stress, Neigung zu Depressionen und Ängsten, schwere psychische Erkrankungen	Lärm, Schadstoffe

Warum ist chronischer Stress schlecht fürs Herz?

- In Stresssituationen Ausschüttung von Stresshormonen: Herzfrequenz (Puls) ↑ und Blutdruck ↑
- „Fight or Flight response“
- Folgt keine Entspannung: Ruhepuls und Blutdruck bleiben dauernd erhöht → Herz arbeitet mehr
- Gefahr von Herzrhythmusstörungen
- Förderung von Entzündungen an den Gefäßwänden
- Dauerstress bewirkt Aktivierung der Blutplättchen → Bildung Blutgerinnsel, Gefäßverstopfung
- Psychische Stresssymptome (psychische Verstimmungen, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit..) → Bewegung ↓, unausgewogene Ernährung ↑, Alkohol ↑, Tabak ↑, Herz-Kreislauf-Risikofaktoren ↑

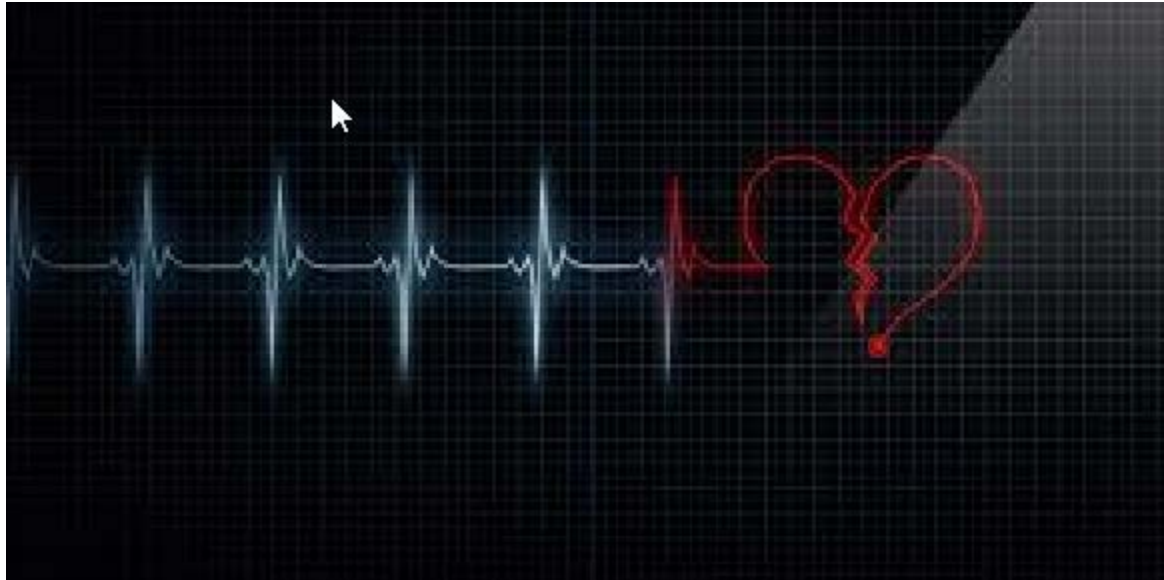
Wie kann man Stress entgegenwirken?

- Abbau Stresshormone durch Bewegung
- Innehalten
- Kraftquellen (soziale Kontakte, Hobbies, Musik..)
- Darüber sprechen
- Bewusst entspannen (Entspannungstechniken, Yoga, Atemübungen...)



Psychische und soziale Folgen

Wenn nichts mehr ist, wie es mal war



Reaktionen auf die Herzerkrankung

Häufige Reaktionen des Betroffenen sind

- Schock, Angst
- Ungläubigkeit: warum gerade ich?
- Schuldgefühle
- Tiefe Verunsicherung: Was darf ich überhaupt noch?
- Trauer
- Zukunftsangst
- Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit
- Berufliche Fragen



Gefühle sind wichtig und normal!

Reaktionen auf die Herzerkrankung

Häufige Reaktionen des Umfeldes sind

- Verlustängste, Trauer Sorgen
- Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Schonen des Betroffenen
- Konflikt vermeiden
- Entlastung des Betroffenen – Überlastung des Angehörigen
- Überbehüten um Ängste abzubauen
- Verdrängen: Thema ist Tabu



eine chronische Erkrankung trifft auch immer die Angehörigen

Depressionen und Ängste nach dem Ereignis

- Herzerkrankungen sind nicht nur Folgen von Stress und Depressionen, sondern können ihrerseits Depressionen und Ängste auslösen!
- 40-60% der Patienten nach einem Herzinfarkt erkranken an Depressionen oder einer Angststörung
- **Ursachen einer plötzlichen psychischen Störung?**
 - unterschwellig schon vorher vorhandene psychische Erkrankungen
 - Körperliche Zusammenhänge: Entzündungen (Arteriosklerose / Depression)
 - Manchmal wird Herzinfarkt als Trauma (tiefe Verletzung) erlebt:
Schock: „Ich hätte fast sterben können“
Verunsicherung: „Was darf ich meinem Körper noch zutrauen?“ „Wie soll mein Leben jetzt weitergehen?“
Schuldgefühle: „Hätte ich den Infarkt vermeiden können?“

Wie äussert sich eine Depression?

- Psychische Reaktionen einer Herz-Kreislauf-Krankheit reichen von einer leichten Anpassungsstörung bis hin zu Depressionen, Ängsten sowie schweren Belastungsstörungen
- Anzeichen sind:
 - Depressive Stimmung
 - Antriebslosigkeit, Interessenverlust
 - Stimmungsschwankungen
 - Verlust von Selbstwertgefühl oder übertriebene Schuldgefühle
 - Schlafstörungen, Müdigkeit
 - Appetit und Gewichtsverlust
 - Verunsicherung, Sorgen und Ängste
 - Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
 - Gedanken an Sterben oder Suizid



Auch die Seele muss heilen

Einige Patienten führen ihr Leben nach einem Herzinfarkt oder Herz OP weiter, als wäre nichts geschehen

- seelische Standfestigkeit hilft positiv mit dem Erlebten umzugehen
- jedoch kann auch eine Bagatellisierung Zeichen einer Verarbeitungsstörung sein und trotzdem eine Depression dahinterstecken!
- Keine biologischen Tests für Depression
- Ärzte und psychologisch geschultes Personal können durch gezieltes Fragen gezielte Diagnose stellen und Behandlungsvorschläge unterbreiten

Verdacht auf Depression

Screening Fragen

1. Fühlten Sie sich im letzten Monat während mindestens zwei Wochen am Stück niedergeschlagen, deprimiert und hoffnungslos?
2. Fehlte es Ihnen im letzten Monat an Interesse und Freude an fast allem?



Verdacht auf Depression

Spezifische Fragen

- Können Sie sich freuen?
- Wann haben Sie das letzte Mal gut gegessen, einen Spaziergang gemacht, ein Spiel gespielt? Wann waren Sie zuletzt im Kino oder sind ihrem Hobby nachgegangen?
- Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen?
- Neigen Sie zum Grübeln?
- Haben Sie Energie verloren?
- Haben Sie Schlafstörungen (zu viel / zu wenig)?
- Haben Sie körperliche Beschwerden / Schmerzen?

Körper und Seele heilen nicht immer gleichzeitig

- Nach Herz-Kreislauf Ereignis häufig wellenförmige Genesung
- Körper und Psyche heilen nicht gleichzeitig
- Depressionen und Angststörungen können daher auch erst Wochen oder Monate nach dem Ereignis auftreten
- Depression bei Herzinsuffizienz häufig (zwei bis viermal häufiger)
 - Ursache unklar
 - ähnliche Symptome (Müdigkeit, Energielosigkeit, Appetitverlust)



Warum sollten psychische Störungen behandelt werden?

- Einfluss auf Heilungs- und Erholungsaussichten
- Patienten mit depressiven Symptomen nach kardialen Ereignis haben höheres Risiko für erneuten Infarkt
 - Belastungen -> Stress
- Depressionstherapie medikamentös oder psychotherapeutisch erhöht subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität
- Lernen mit der Krankheit umzugehen
- Krankheitsverarbeitung
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen bisherigem Lebensstil und Krankheit?

Herzrasen

Viele kennen die Erfahrung...

- Bei starker Angst oder nach körperlicher Anstrengung trommelt das Herz wild
- Meist kurzfristig – jedoch gibt es Menschen die Jahre später noch unter diesen Attacken leiden
- Panikattacken:
Herzrasen, Schwindel, Blutdruck steigt, Schweissausbruch, Herzschmerzen
- Unvorhersehbar
- Häufigstes Merkmal:
Angst (unbestimmt, oder bedrohliche Probleme bei Beruf/Privat, Herzinfarkt, Herztod..)
- Auslöser sind manchmal identifizierbar, manchmal nicht

Herzrasen



Wenn die Ärzte nichts körperliches finden

- Nicht immer liegt den herzbetonten Angstsymptomen eine körperliche Krankheit zu Grunde

= funktionelle kardiovaskuläre Störung

= Herzangst-Syndrom

- Körperliche und psychische Beschwerden verschmelzen
- Patienten mit Herzrhythmusstörungen haben häufiger Angstsymptome als andere Menschen
- Sorgfältige Abklärung (Belastungs- oder Langzeit-EKG)
- Psychologische Betreuung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen



Professionelle Unterstützung

Unser Angebot: Psychokardiologische Sprechstunde

- Klärung Problemlage und Bedarf, psychologische Diagnostik
- Unterstützende Begleitung
 - Umgang mit der Erkrankung
 - Anpassung an neue Lebensumstände
 - Umgang mit schwierigen Gefühlen
 - Wiedervertrauen ins Herz als funktionierendes Organ
 - Akzeptanz
- Längerfristige psychotherapeutische Begleitung
- Medikamentöse Therapie bei schweren Depressionen und Angstzuständen
- Einbezug Angehöriger bei Bedarf
- Vermittlung von Wohnortsnahen Therapien



Professionelle Unterstützung

Unser Angebot: Psychokardiologische Sprechstunde

- Kosten werden von der Grundversicherung übernommen
- Anmeldung: über behandelnden Arzt oder durch Sie telefonisch während stationärer Behandlung über behandelnden Arzt

- Universitätsspital Zürich

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik

Rämistrasse 100

8091 Zürich

Telefon: +41 44 255 52 51

psy.info@usz.ch



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



UniversitätsSpital
Zürich

