

Ich bin völlig fertig!

Immer mehr Menschen leiden am gefürchteten Burn-out-Syndrom

Hohe Arbeitsbelastung, massiver Zeitdruck, wenig Freiräume für sich, Familie und Freunde, Bewegungsmangel, überhaupt ungesunder Lebensstil – das sind die „Zutaten“ für das zu Recht so gefürchtete Burn-out-Syndrom. Jenen Zustand der totalen Erschöpfung, aus dem es ohne Hilfe kein Entkommen mehr gibt.

Das Tückische am „Ausgebranntsein“ ist der Umstand, dass man langsam in diese Situation gleitet. Die Betroffenen merken lange nicht, auf welchem unheilvollem Weg sie sich bereits befinden. Dann aber schließt sich der Teufelskreis, an dessen Ende der Satz steht: „Ich kann nicht mehr“.

Deshalb wäre es tatsächlich lebenswichtig, rechtzeitig festzustellen, welche Energiereserven noch vorhanden sind. Und dann verantwortungsbewusst mit seinen eigenen Möglichkeiten umzugehen! Selbstverantwortung bedeutet gleichzeitig Selbstschutz. Wer zu große Anforderungen an sich stellt, handelt im Grunde verantwortungslos.

Man vergisst die eigenen Grenzen...

Wobei der Beginn der Erschöpfung oft sogar positiv erlebt wird: Wenn sich beispielsweise im Arbeitsbereich neue Herausforderungen ergeben haben, ist man oft motiviert für verstärkten Einsatz. Und vergisst leider die eigenen Grenzen...

Die Mehrleistung wird in der Folge rasch zum Leistungszwang. Ständig erhöhtes Engagement führt automatisch zur Vernachlässigung eigener Bedürfnisse.

Wege aus der Traurigkeit

Eine Serie von Dr. Alexander Bernhaut

Der Wunsch nach Entspannung, nach Geselligkeit, nach Ruhe wird verdrängt.

Erste Alarmzeichen sind Schlafstörungen. Erholbarer Schlaf aber ist einer der wichtigsten Energielieferanten! Wir laden auf diese Weise unsere „Batterie“ wieder auf. Demgemäß führt Mangel an Schlaf zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall.

Je länger sich die Spirale nach unten dreht, desto mehr Beschwerden tauchen auf. Aggressives Verhalten gegenüber dem Umfeld (besonders Männer neigen dazu), verstärkter Zigarettenkonsum, Alkoholmissbrauch, schließlich Lustlosigkeit und depressive Verstimmung. Auch Panikattacken und vegetative Probleme, das Herz, den Magen oder die Verdauung betreffend, stellen sich ein.

Das beste Rezept ist und bleibt die Vorbeugung:

- Genügend Zeit für sich und die Liebsten nehmen
- Terminstress durch genaue Planung verhindern
- Auf ausreichende Erholung – Urlaub, Wochenende – nicht vergessen
- Nicht immer und überall erreichbar sein!
- Öfter nach dem Motto leben: Weniger ist mehr!

● Warnsignale wie wachsende Stimmungsschwankungen ernst nehmen.

● Homöopathische Mittel können andere Maßnahmen sinnvoll unterstützen

Falls bereits ein ausgeprägtes Burn-out-Syndrom

mit einem Zustand völliger Erschöpfung und somit weitgehender Handlungsunfähigkeit vorliegt, muss der Arzt eingreifen. Da sollte man sich unbedingt helfen lassen, bzw. Angehörige sollten Hilfe organisieren.

Entscheidend ist es dann, sich der Familie und natürlich dem Arzt zu öffnen. Dieser entwickelt eine sinnvolle Kombination aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Strategien. Um die psychischen Veränderungen in den Griff zu bekommen, bedarf es auf jeden Fall des kontrollierten, zeitlich begrenzten Einsatzes von Medikamenten (Psychopharmaka), auf die ich in der Vorwoche ja ausführlich Bezug genommen habe.

Da die erwünschte Wirkung erst frühestens nach ein bis zwei Wochen einsetzt, werden auch andere Arzneimittel eingesetzt, die Symptome wie Angst, Unruhe und erhöhte Reizbarkeit rasch

beseitigen können. Man nennt diese Präparate Tranquilizer, die ebenfalls gut verträglich sind.

Damit ist der Boden für verschiedene psychotherapeutische Verfahren bestmöglich vorbereitet. Deren Ziel ist es, eine in Zukunft bessere Einstellung zum eigenen Leben zu erreichen. Vor allem auch Mut zu machen für die Bewältigung aller gestellten Aufgaben. Damit man nie wieder in den Teufelskreis gerät.

Dr. Alexander Bernhaut ist Facharzt für Psychiatrie/Neurologie und Psychoonkologie in Wien