

Süchte in der Weihnachts- und Winterzeit

Weihnachten und der Jahreswechsel sind hochemotionale Zeiten und fallen in die Zeit kurzer Tage, die bei vielen Menschen mit negativen Stimmungen behaftet sind. Jeder kennt die emotionalen Stressfaktoren, die dadurch entstehen, dass jeder es den anderen Familienmitgliedern möglichst recht machen will und sich dann oft missverstanden fühlt, wenn die Sachen nicht so laufen wie geplant. Silvester und der Anfang eines neuen Jahres sind oft verbunden mit einem Rückblick auf das vergangene Jahr, mit einem Fokus auf negative Verhaltensaspekte, die es im neuen Jahr zu verändern gilt.

Hinzu kommt, dass Menschen, die einen guten Umgang mit ihren Emotionen verloren oder nie gelernt haben, und Menschen, die beispielsweise berufsbedingt losgelöst sind von klassischen familiären Strukturen, an den Feiertagen ohne den gewohnten täglichen Ablauf verstärkt auf sich selbst zurückgeworfen sind. Insgesamt kommt es so häufig zu Spannungen, die auch deshalb sehr schwer erträglich sind, weil sie in eine Zeit fallen, in der Harmonie das oberste Gesetz zu sein scheint. Gesund ist es, wenn diese Harmonie durch eine Aktivierung des Belohnungszentrums durch echtes soziales Miteinander hervorgerufen wird. Mangelt es aber hieran, wie es in der heutigen Zeit immer öfter der Fall ist, kommt es immer häufiger zur Verwendung von Suchtstoffen wie Alkohol, um

Zu einer langfristigen Abstinenz, die Ziel jeder Behandlung sein sollte, gehört die Einsicht, dass man Suchtstrukturen nicht einfach nur wegnehmen kann, sondern es müssen Alternativen gegeben werden.

Spannungen abzubauen, um das Belohnungszentrum zu aktivieren.

Zu viel Alkoholkonsum bei jeder Gelegenheit: Gefahr!

Eine innere Anspannung ist das psychische Kardinalsymptom, das durch akut emotional belastende Situationen ausgelöst wird.

Werden süchtig machende Stoffe dann dazu eingesetzt, Gefühle und die durch die Emotionen ausgelöste Anspannung zu verändern und erträglicher zu machen, so ist dies unmittelbar problematisch, da sie im direkten Zusammenhang mit psychischer Missbefindlichkeit eingesetzt werden. Geschieht dies in

einer gewissen Regelmäßigkeit, so verlernt man den gesunden Umgang mit negativen Gefühlen und es kann schnell eine Abhängigkeit von diesen Stoffen entstehen.



Andreas Schweikert
Leitender Arzt der Lifespring
Privatklinik, Experte für Sucht und
Suchtbehandlung

Was machen, wenn ...?

Wird einem bewusst, dass eine solche Abhängigkeit entstanden ist – meistens geschieht dies im Zusammenhang mit negativen gesundheitlichen oder psychischen Auswirkungen der Sucht –, ist der erste Schritt, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Das sollte aber nicht heißen, dass man beispielsweise einen aus dem Ruder gelaufenen Alkoholkonsum sofort einstellt. Ist nämlich erst mal eine körperliche Abhängigkeit entstanden, ist ein sogenannter „kalter“ Entzug gefährlich, da es zum Delir oder zu Krampfanfällen kommen kann. Außerdem ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass jeder Entzug neurotoxisch ist, also zum Absterben von Gehirnzellen führt. Daher sollte unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Die Hintergründe für die optimale Behandlung

Bei einer Entzugsbehandlung geht es zunächst darum, die körperlichen Symptome zu behandeln. Hierzu sollten sehr individuell, symptomorientiert und bedarfsadaptiert Medikamente nach neuestem wissenschaftlichen Standard eingesetzt werden. Wenn möglich wird dies flankiert durch neuere physikalische Verfahren, wie die neuroelektrische Stimulation. Die Entgiftung ist aber nur der erste Schritt, wenn man darauf abzielt, langfristig abstinent zu bleiben. Rückfälle können nur verhindert werden, wenn die Hintergründe des Entstehens der Suchterkrankung erkannt werden. Der Schlüssel für die Erkenntnis, warum bei einem Menschen eine Suchterkrankung entstehen konnte, ist dabei ein tiefgehendes Verständnis seiner Persönlichkeitsstruktur.

Für eine möglichst effiziente Behandlung einer Suchterkrankung halte ich folgende Faktoren für essenziell: eine sehr indivi-

duelle Behandlung, insbesondere mit Fokus auf die psychiatrische Komorbidität, weiterhin korrigierende Neuerfahrung im Umgang mit Emotionen, das Entgegenbringen von Empathie, und das in einer gesundheitsfördernden und entspannenden Atmosphäre (Setting), um möglichst leicht intrapsychische Widerstände abzubauen. Hinzu kommen körperliche Betätigung, eine gute ausgefüllte Tagesstruktur und besonders auch die ressourcenorientierte, auf Respekt und Vertrauen basierende Verhaltenstherapie in Einzel- und Gruppengesprächen. Dieses Behandlungssetting findet man in ganz optimaler und moderner Weise beispielsweise in der Lifespring Privatklinik Bad Münstereifel.

Zu einer langfristigen Abstinenz, die Ziel jeder Behandlung sein sollte, gehört die Einsicht, dass man Suchtstrukturen nicht einfach nur wegnehmen kann, sondern es müssen Alternativen gegeben werden. Dazu gehört auch, die Genesungsstrukturen in den heimischen Alltag zu überführen und den stationär begonnenen therapeutischen Prozess ambulant weiterzuführen. Eine enge Vernetzung zwischen stationären und ambulanten Strukturen in der Nachsorge ist essenziell. Der Besuch von Selbsthilfegruppen auf Augenhöhe hilft vielen Patienten, da diese den Austausch mit Menschen, die die gleiche Problematik haben, möglich machen.

Gelingt dies, kann das sonst sehr hohe Rückfallrisiko noch mal deutlich gesenkt werden. So kann der Mensch wieder ein selbstverantwortliches Mitglied der Gesellschaft werden und ist den Anforderungen durch emotionalen Stress wieder besser gewachsen. ■

Geschrieben von **Andreas Schweikert**

SPONSORED

Schluss mit Stillschweigen!

Von **Dr. Oliver Schwarz**

Auch wenn es viele von uns betrifft: Bei Tabukrankheiten wie Inkontinenz, Schuppenflechte oder Erektionsstörungen verschlägt es den meisten Menschen vor Scham die Sprache. Häufig leiden Betroffene nicht nur körperlich, sondern auch seelisch – zum Teil mit schwerwiegenden Folgen. Ein paar einfache Tipps können bereits helfen, leichter mit den Tabukrankheiten umzugehen:

Tipp 1: Sich um das Problem kümmern. Sobald der Körper signalisiert, dass etwas nicht stimmt, sollte man Verantwortung übernehmen und zum Arzt gehen. Etwas ignorieren bringt überhaupt nichts. Außerdem gewinnt durch das Abwarten auch der Tabuaspekt immer mehr Oberhand und man glaubt erst recht, dass man darüber gar nicht mehr reden kann. Das kann die Seele krank machen.

Tipp 2: Sich bewusst machen, dass man nicht alleine ist. Bei einer Recherche im Inter-



Dr. Oliver Schwarz,
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie,
Klinik im Alpenpark

net merkt man in der Regel recht schnell, dass viele andere das gleiche Problem haben. Wer das verinnerlicht, fühlt sich weniger ausgegrenzt und sucht schneller Hilfe.

Tipp 3: Sich Bezugspersonen anvertrauen. Über die eigenen Beschwerden zu sprechen, kann entlastend sein und einfach

guttun. Bei ansteckenden Krankheiten ist es sogar absolut notwendig, sich zu öffnen. Wer der richtige Ansprechpartner ist, ist von Fall zu Fall verschieden – am besten schüttet man sein Herz aber Partnern, Familienangehörigen oder guten Freunden aus. Ist dies nicht möglich, kann ein Therapeut oder Arzt helfen. ■

Die Klinik im Alpenpark bietet Privatpatienten psychosomatische Soforthilfe am Tegernsee. Weitere Informationen: klinik-alpenpark.de



KLINIK IM ALPENPARK

SPONSORED



Timeout statt Burnout

Von **Kai Fraass**

Stress in Beruf und Familie belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche eines Menschen. Gerade Manager, Selbstständige und Führungskräfte leiden häufig unter immenssem Arbeits- und Zeitdruck. Das Paradoxe daran ist: Je höher die Belastungen von außen sind, desto weniger Zeit nimmt man sich für die Erholung und Regeneration. Andauernde seelische und körperliche Erschöpfungszustände können eine Folge sein. Im Volksmund wird dies „Burnout“ genannt. Zur Stabilisierung bei akuten Krisen und

extremen Belastungen bieten die Heiligenfeld Privatkliniken eine Kurzzeittherapie an. Dieses Angebot richtet sich an Personen, die aus beruflichen, privaten oder sonstigen Gründen keinen längeren Klinikaufenthalt in Anspruch nehmen können. Bei Bedarf besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit einer längerfristigen stationären Behandlung. ■

Die Heiligenfeld Kliniken sind ein besonderer Ort, um Krisen zu bewältigen und Konflikte zu lösen.

Weitere Informationen: timeout.heiligenfeld.de