

Resilienz: Gemeinsam Stress und Ängste überwinden

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
Ordentlicher Professor für Psychiatrie und Psychotherapie der
Universität Freiburg
Chefarzt Freiburger Netzwerk für Psychische Gesundheit
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
gregor.hasler@unifr.ch

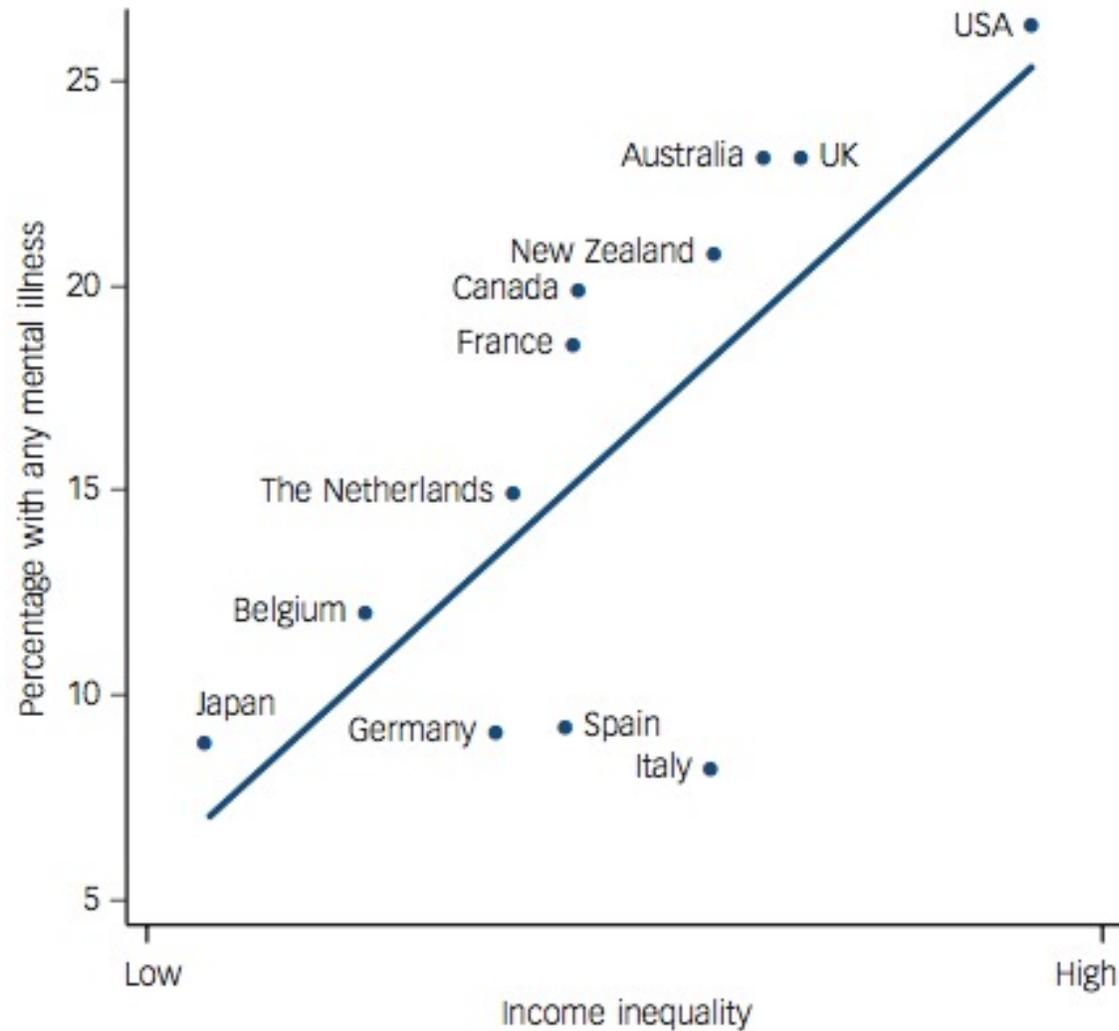
Mittagsseminar Continuum
10. März 2022,



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG



Hat psychische Gesundheit etwas mit Leistungsgesellschaften zu tun?



Denkaufgabe



Angenommen, Sie hätten die Wahl zwischen den folgenden Optionen:

A) Ausserordentlich reich zu sein

B) Ausserordentlich sympathisch zu sein

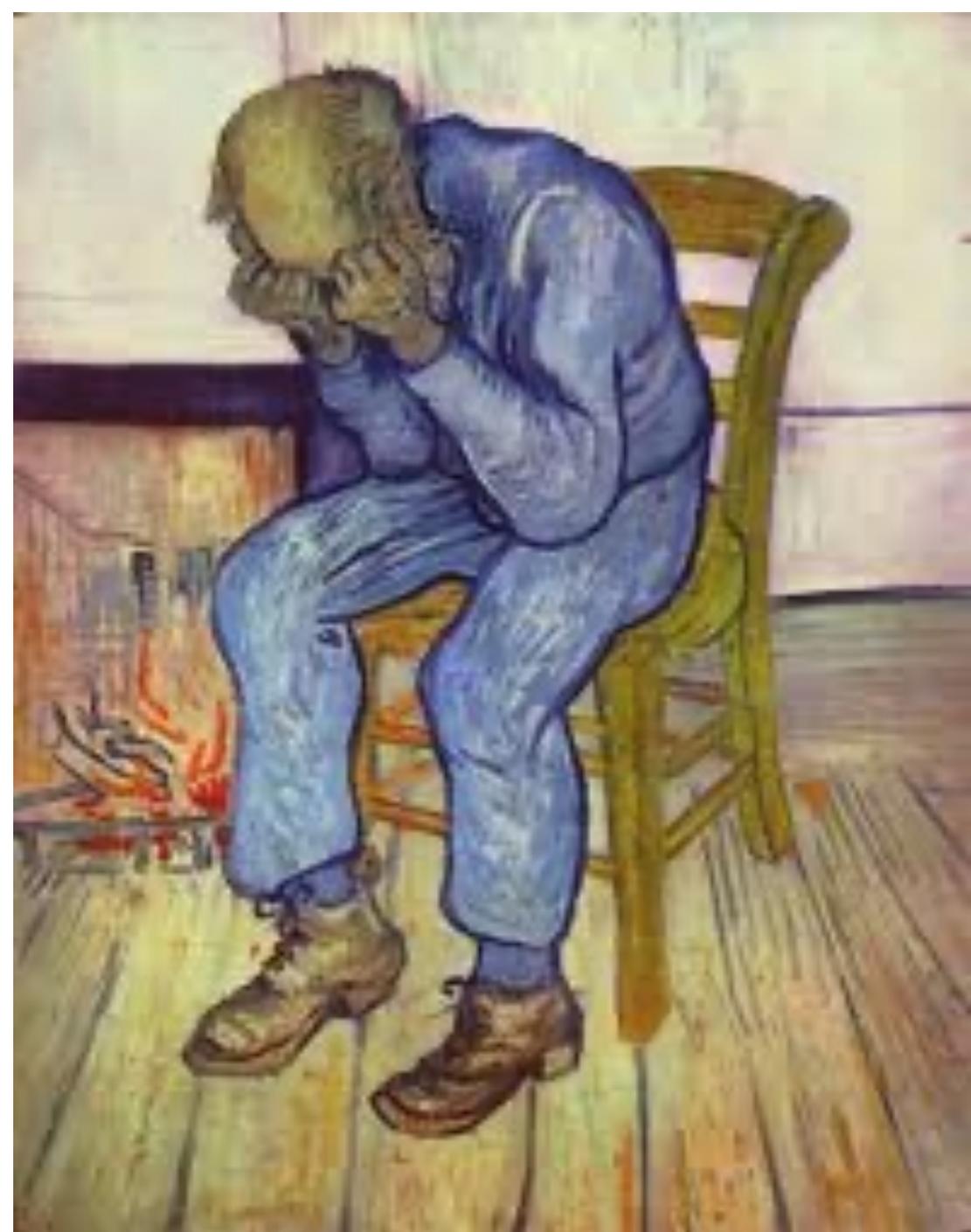
Welche Option würden Sie wählen?

Prices Depressions- Hypothese des sozialen Wettbewerbs

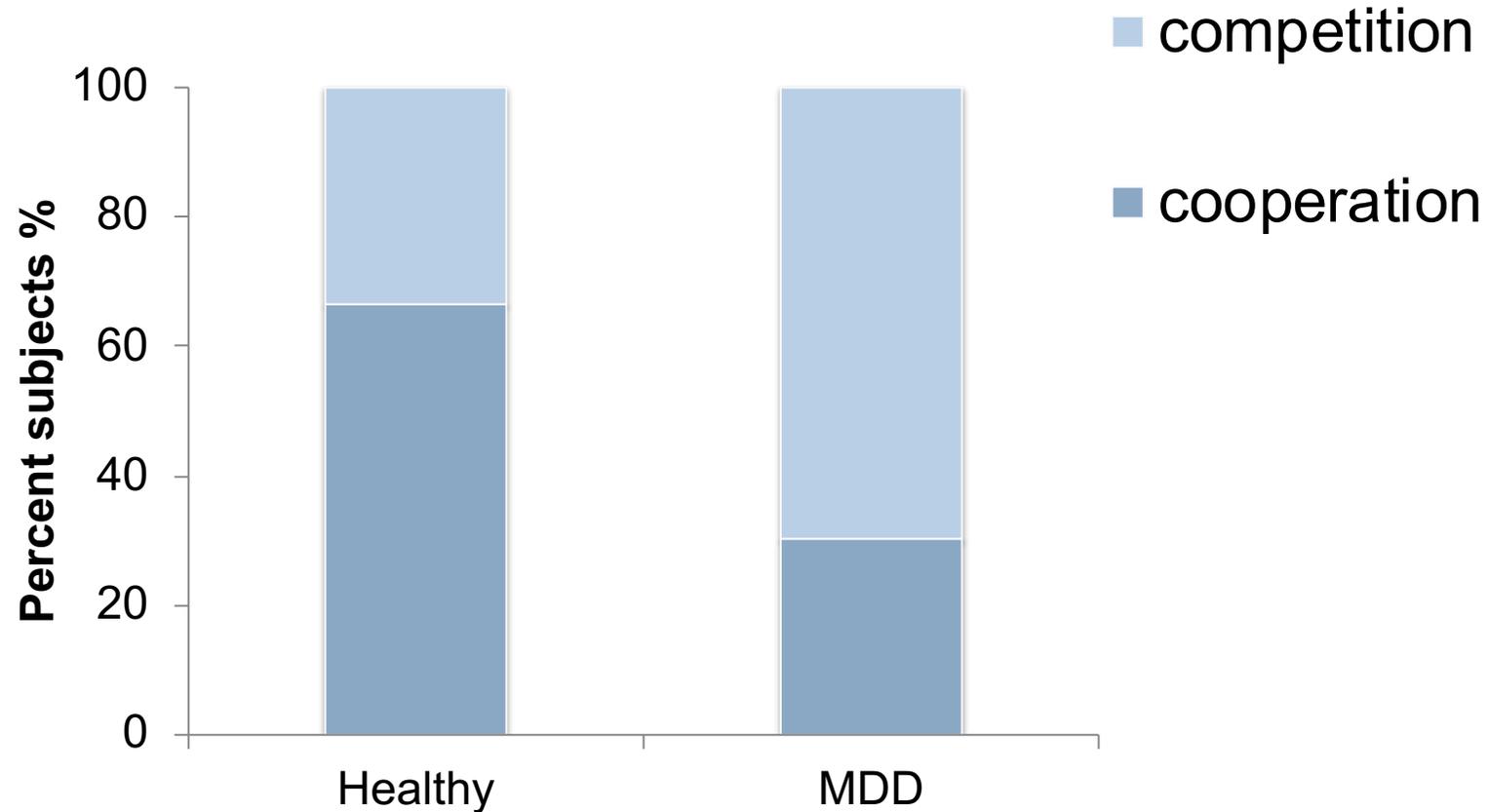
Depression entwickelte sich in Bezug auf sozialen Wettbewerb und die Rollen in sozialen Hierarchien.

Depression hilft soziale Konflikte zu de-eskalieren. Depressive Menschen signalisieren:

- Ich bin keine Bedrohung
- Ich werde mich nicht rächen
- Ich akzeptiere einen tiefen sozialen Status



Empirische Belege für die Hypothese von Price

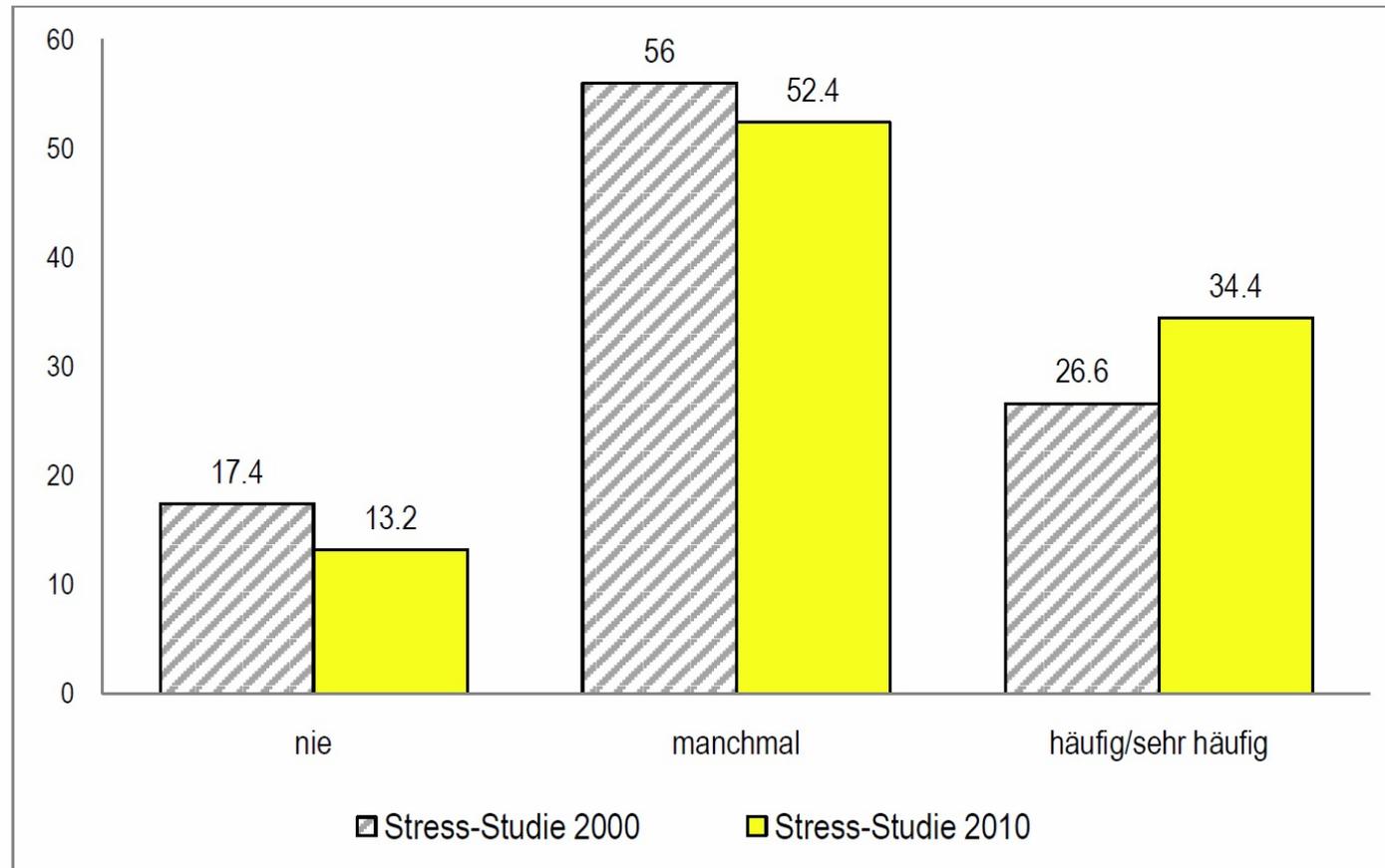


Kupferberg...Hasler, BJP Open 2016

Hypothese: Leistungsgesellschaft ist zwar unnatürlich, hat aber grosse Vorteile

	Kompetitives Umfeld	Kommunales Umfeld
Wohlbefinden	Gestresst, depressiv, unsicher	Gelassen, ruhig, sicher
Bedeutung, Eudämonie	Bedeutsamkeit möglich (Ruhm, Ehre)	Eher unbedeutend, einer von vielen
Unterhaltung	Spannend, es läuft viel	Eher langweilig
Sozialer Status	Status ist instabil, aber Status-Gewinne sind möglich	Stabiler Status
Ökonomisch	Reich	Arm

Volkswirtschaftliche Bedeutung von Stress: Stressempfinden bei Erwerbstätigen in der Schweiz in den letzten 12 Monaten



Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. Stressstudie 2010.

Subjektiv erlebte Ursachen für Zunahme des gefühlten Stresses

Stressempfinden: Zusammenhänge (N = 717-1001)

"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

**Andere Stresssymptome
& -folgen**

+ Burnout

+ Gesundheitsprobleme*

+ Unzufriedenheit mit
Arbeitsbedingungen

**Belastungsfaktoren
(Stressoren)**

+ Zeitdruck

+ Unklare Anweisungen

+ Soziale Diskriminierung

+ In der Freizeit gearbeitet

**Entlastungsfaktoren
(Ressourcen)**

- Gutes Führungsverhalten

- Organisation motiviert

- Beruf und Privatleben zeitlich
gut vereinbar

*Summenwert über 13 Gesundheitsprobleme: Muskelschmerzen der oberen Gliedmassen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Überanstrengung der Augen, Muskelschmerzen untere Gliedmassen, Schlafstörungen, Magenschmerzen, Verletzungen, Hautprobleme, Depressionen oder Angstgefühle, Atembeschwerden, Hörprobleme und Herz- und Gefässkrankheiten

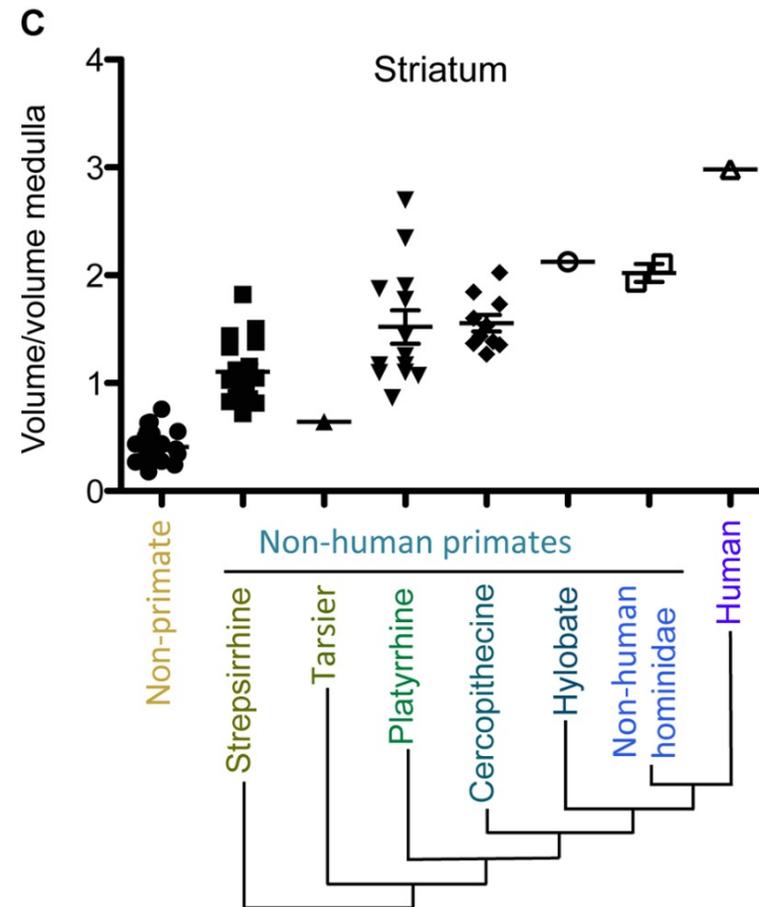
Kosten durch Produktionsausfälle wegen Stress-Leiden = CHF 4 Mia/J

Zunahme von Belastungen

- > Zunehmend schneller und grosser Informationsfluss
- > Steigende Veränderungsrate
- > Digitalisierung
- > Zunahme der administrativen Kontrollen (=abnehmendes Vertrauen)
- > Ev. Multikulturalität, Globalisierung
- > Ökonomisierung aller Lebensbereiche (Geld statt Würde)

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Menschen haben dafür ein übermässig grosses Hirnbelohnungssystem



Ernst et al, 2015

Denkaufgabe



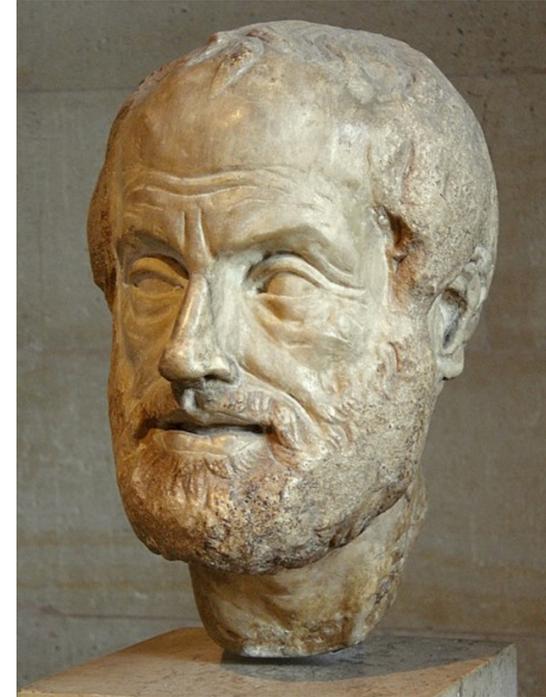
Möchten Sie in einer Gesellschaft leben, in der der Sinn des Lebens aus konkreten Handlungen bestünde, z.B. der Teilnahme an Sitzungen, dem Surfen auf dem Internet und dem Sammeln von Muscheln?

Was können wir gegen den gefühlten Stress in der Leistungsgesellschaft tun?

- > Möglichst viel von der Leistungsgesellschaft profitieren
- > Selbst-Fitness aufbauen
- > Lokale Kooperation entwickeln und pflegen
- > Gesunde Ernährung

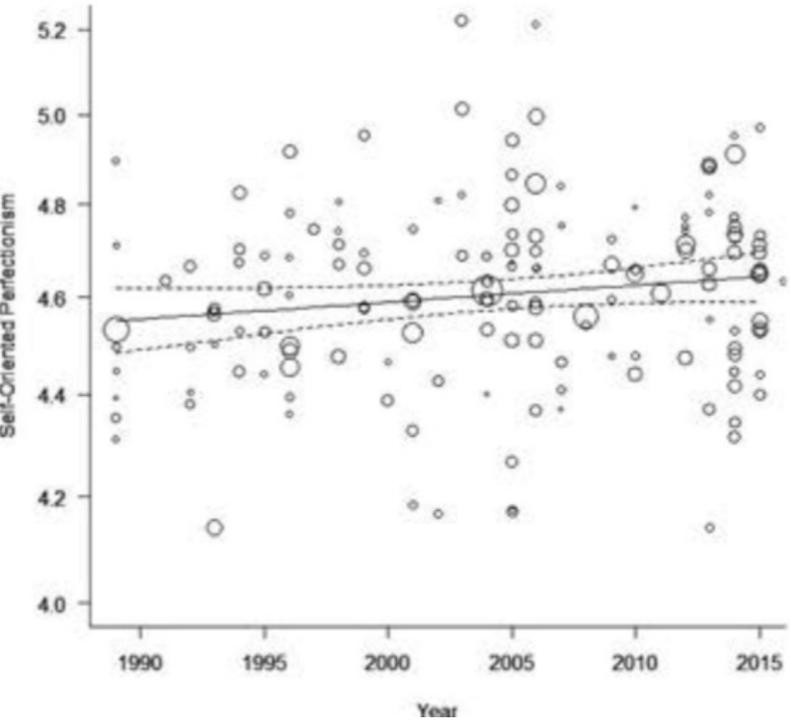
Profitiere ich von der Leistungsgesellschaft: Eudämonie-Test

- > Autonomie
 - Ich vertraue meiner Meinung, selbst wenn sie nicht den allgemeinen Erwartungen entsprechen.
- > Beeinflussung der Umwelt
 - Allgemein glaube ich, dass ich meine Rolle in meiner Umgebung beeinflussen und steuern kann.
- > Persönliches Wachstum
 - Ich bin überzeugt, dass es wichtig ist, neue Erfahrungen zu machen, welche die eigene Sicht von sich und der Welt herausfordern.
- > Sinn des Lebens
 - Gewisse Menschen schlendern ziellos durch das Leben; ich gehöre aber nicht zu diesen Personen.

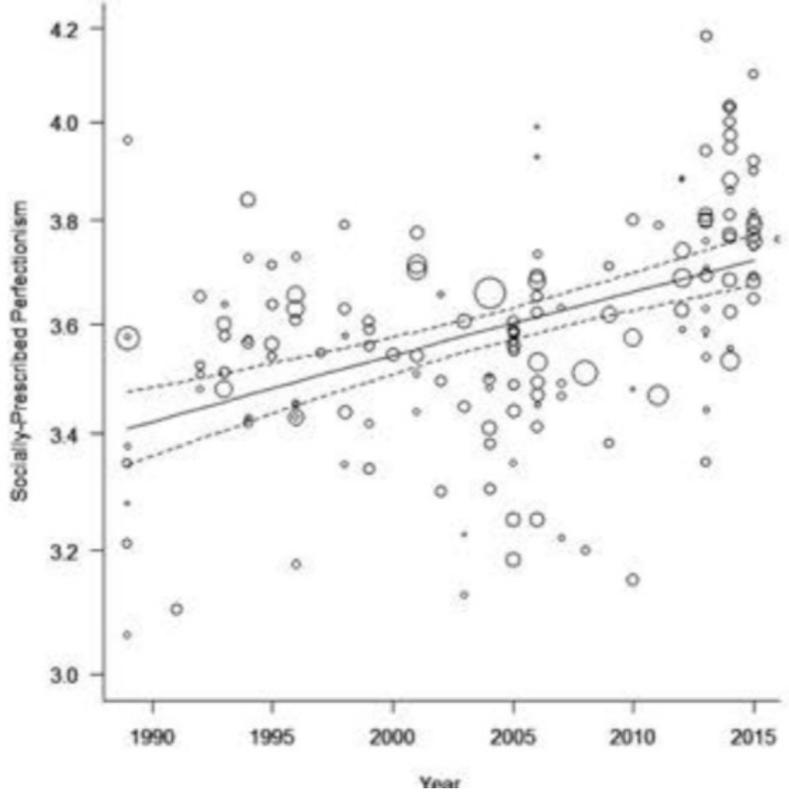


Aristoteles

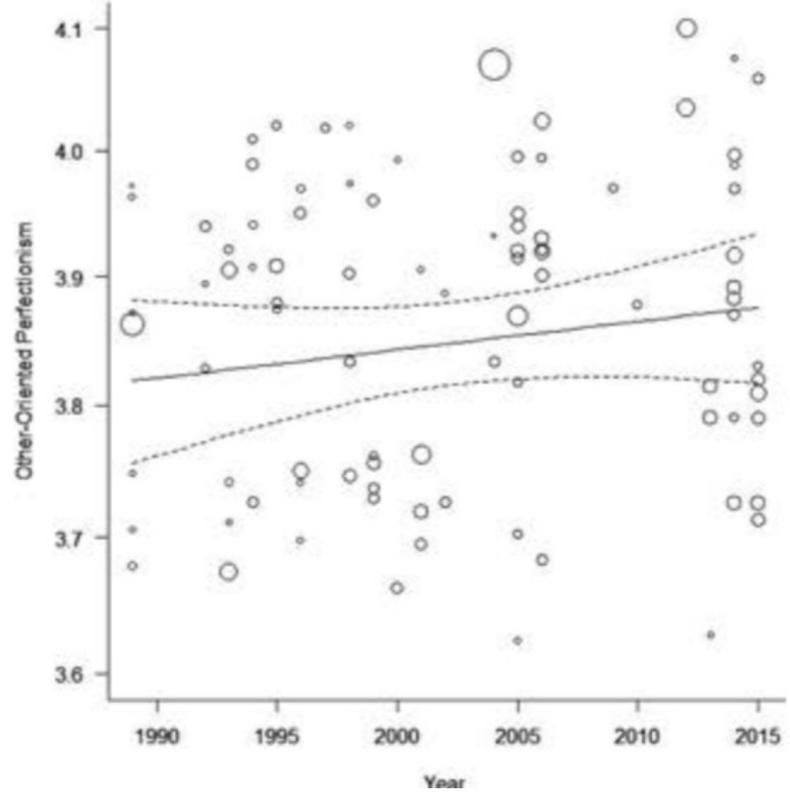
Perfektionismus nimmt bei College-Studierenden zu (Curran & Hill, 2017; US, UK, Kanada)



Perfektionismus, den man von sich selber fordert



Gefühlte Forderung, perfekt zu sein



Perfektionismus, der von anderen erwartet wird

Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study

BMJ 2008

James H Fowler, associate professor,¹ Nicholas A Christakis, professor²

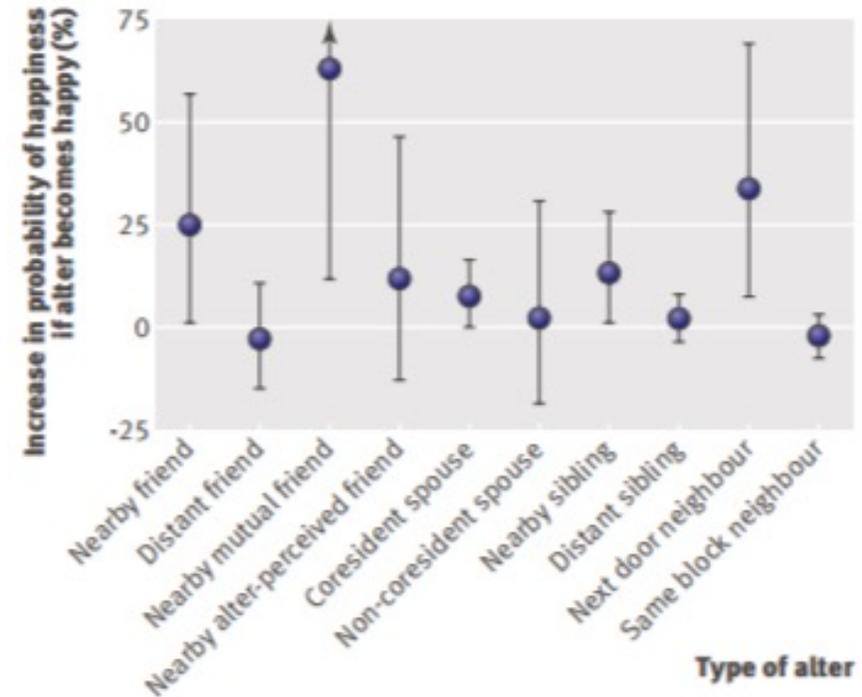
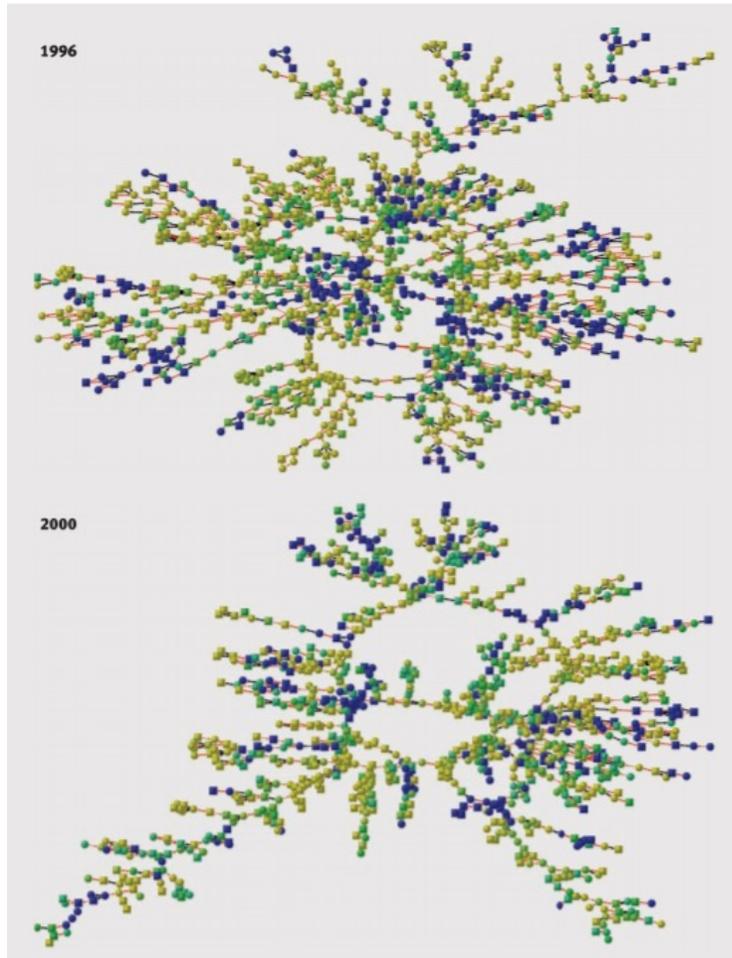
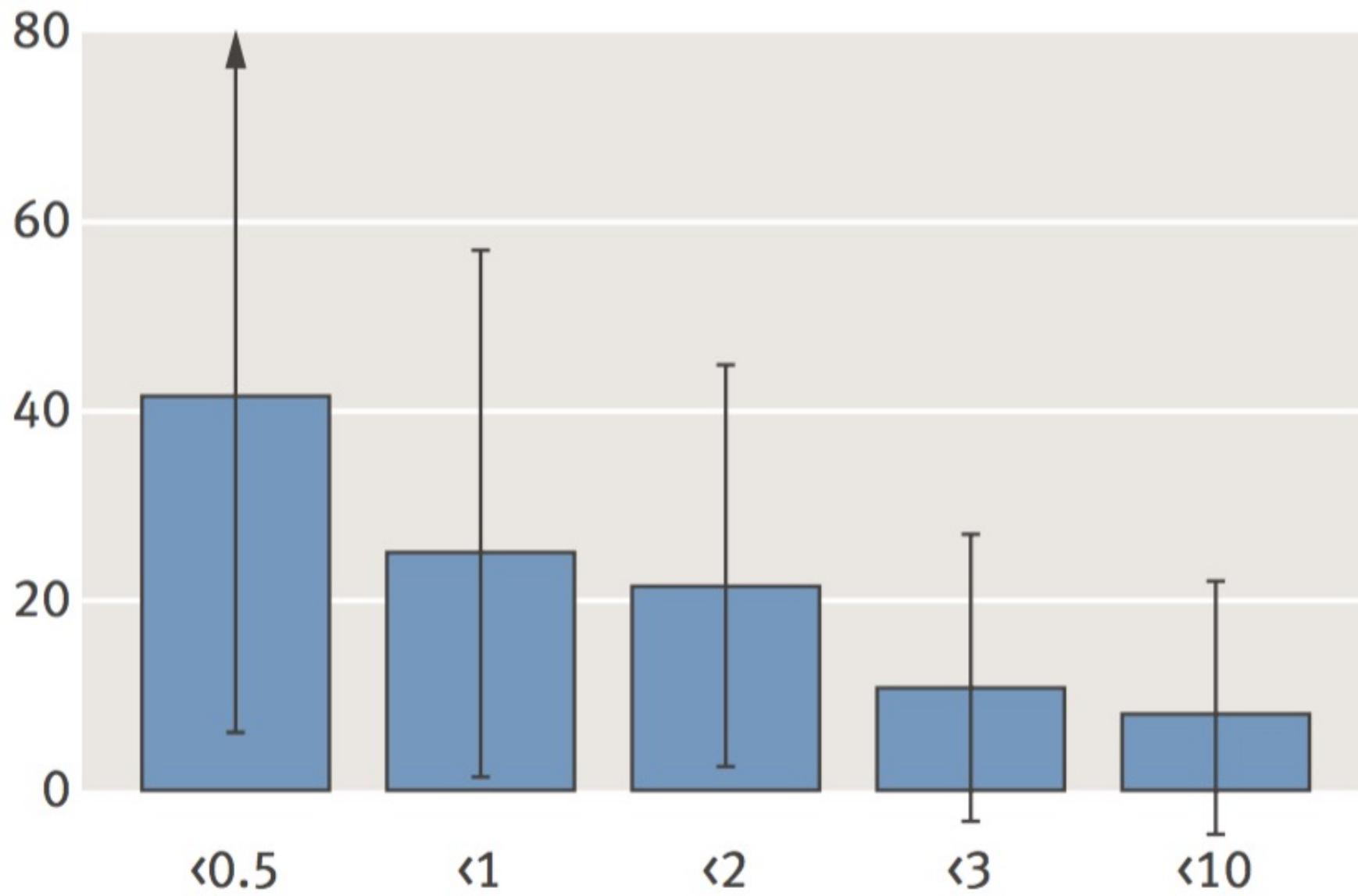


Fig 4 | Alter type and happiness in the Framingham social network. Friends, spouses, siblings, and neighbours significantly influence happiness, but only if they live close to ego. Effects estimated with generalised estimating equation logit models of happiness on several different subsamples of the network (see table S6 in appendix on bmj.com)

**Increase in probability of ego
happiness if alter is happy (%)**



Distance between ego and alter (miles)

Umzüge in der Adoleszenz

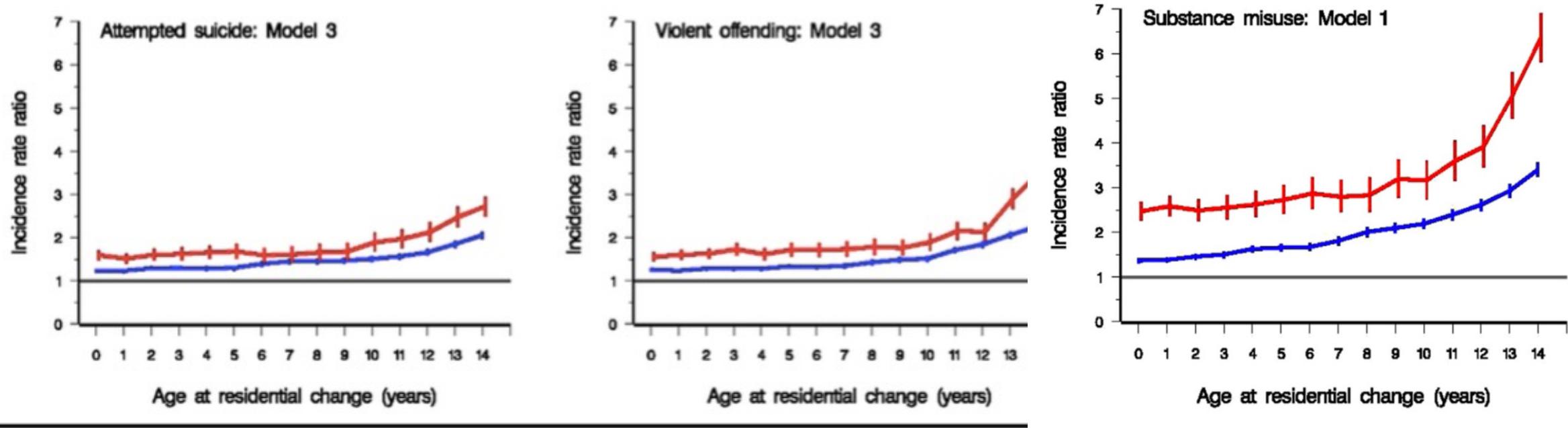


Figure 1. IRRs for attempted suicide and violent criminal offending associated with residential mobility during each age year of childhood.

Note: Blue line=single residential move in an age year of childhood; red line=multiple residential moves in a year. Model 1: IRRs adjusted for age, gender, and calendar year. Model 2: IRRs adjusted for age, gender, calendar year, parental age, degree of urbanization at cohort member's birth, and history of mental illness in a parent or sibling. Model 3: IRRs adjusted for age, gender, calendar year, and parental SES. IRR, incidence rate ratio.

Zunahme der “Social Media Screen Time” führt zur Zunahme von Depressionen bei amerikanischen Teenager-Frauen

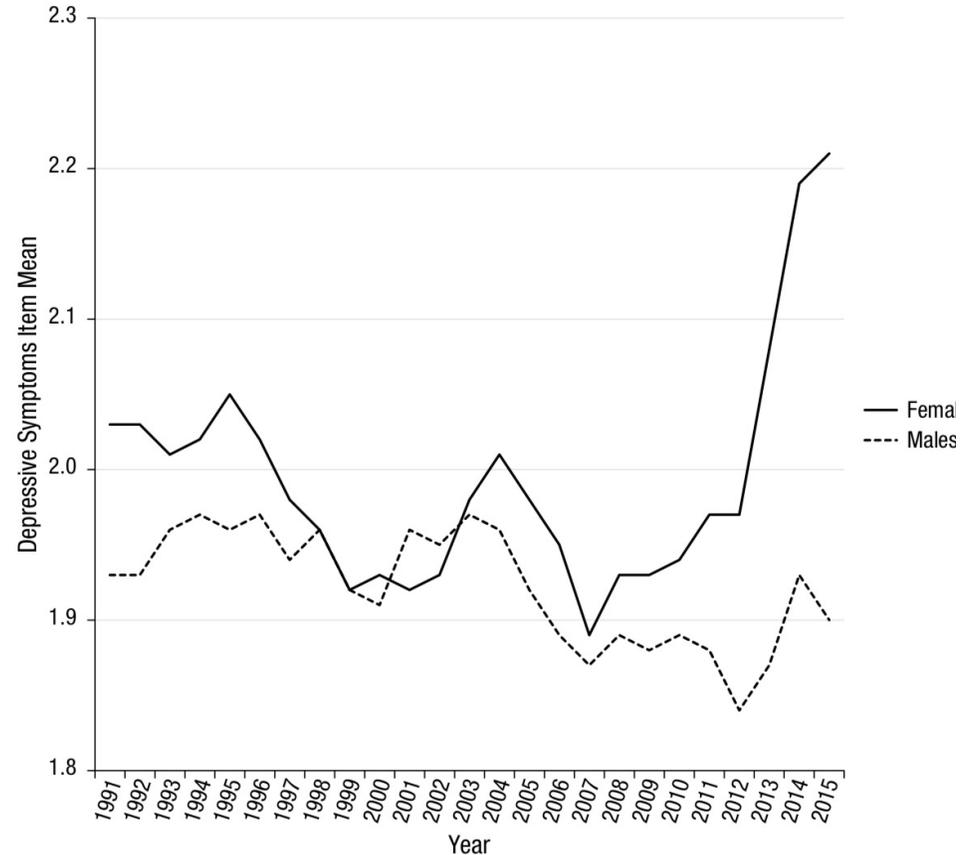


Fig. 1. Depressive symptoms (item mean), 8th, 10th, and 12th graders, by sex, MtF, 1991–2015.

Twenge et al, 2018

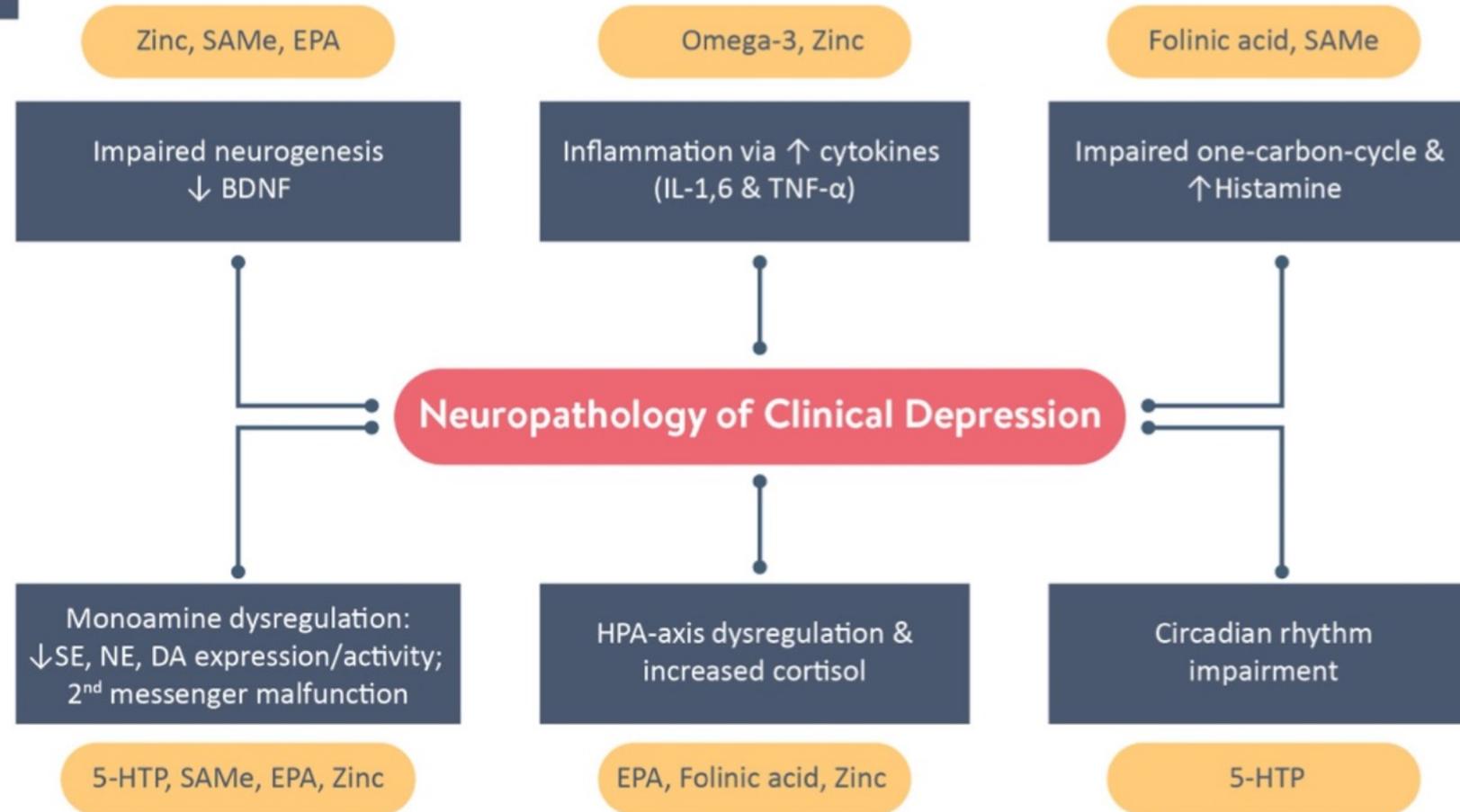
Anti-Stress-Ernährung

SCHLECHT:

- Industrielle Nahrung (viel Salz und Zucker, schädliche Fetter zur Haltbarmachung, Emulgatoren)
- Künstlich Gluten-befreite Nahrung (falls nicht mittels Biopsie diagnostizierte Zöliakie)
- Gemahlene Nahrung (Brot einschliesslich Vollkornbrot)
- Nahrung, die durch einen Mixer verkleinert ist (z.B. Fruchtsäfte)

Nahrungsergänzungsmittel für depressive Patienten?

01



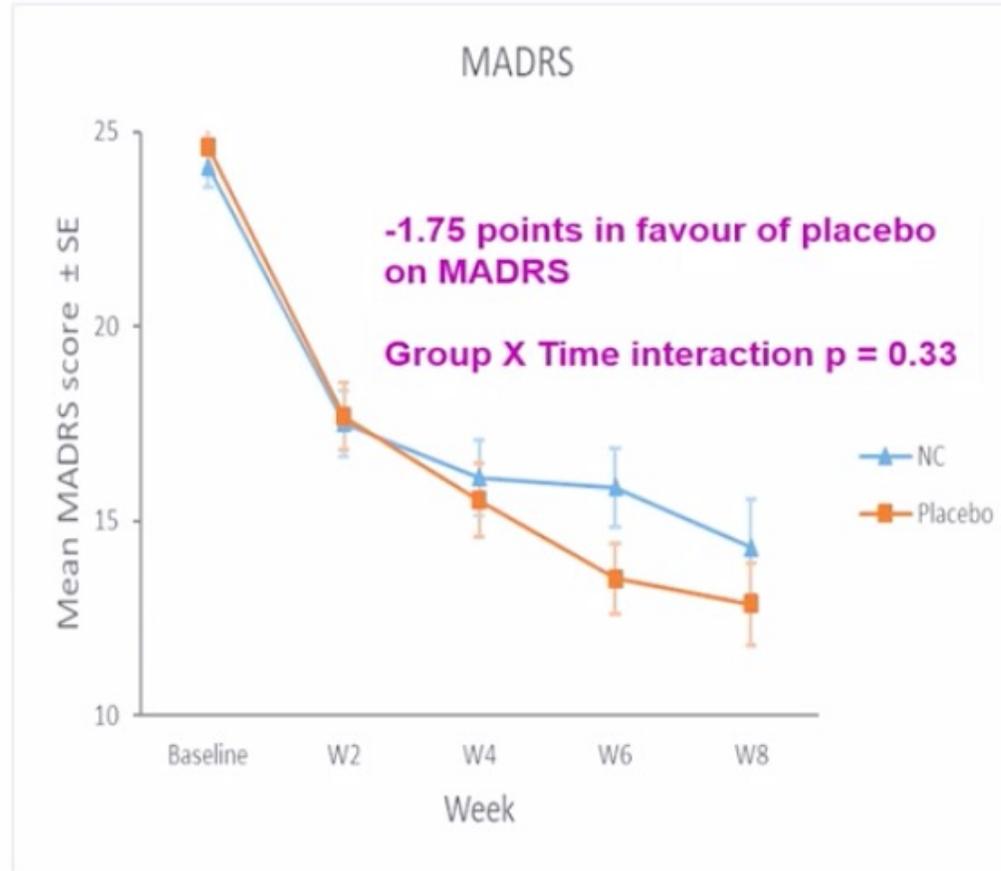
Sarris et al,
JAD 2019

RESULTS

Study completed with a full sample of 234

Sample size of 158
for the Combination
Nutraceutical Formula vs
Placebo

Intervention generally
well-tolerated (aside from
more nausea in NC group),
no major Adverse Effects



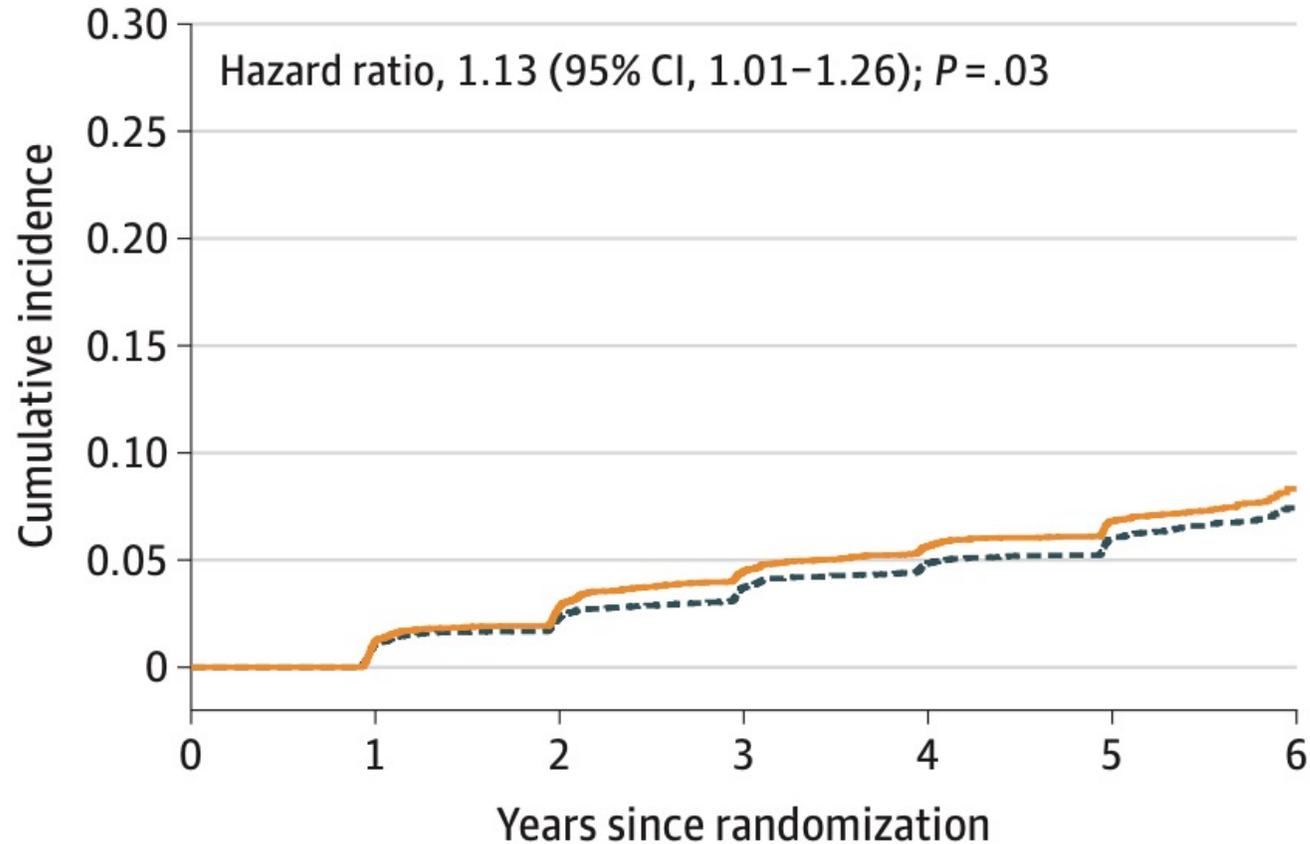
MADRS= Montgomery-Asberg Depression Rating Scale;
NC = Nutraceutical Combination

Sarris et al. In revision 2018

Von Michael Berk,
2018 (Talk)

Omega-2-Fettsäuerne erhöheh Depressionsrisiko (N=18353)

A Total depression



No. at risk

Omega-3	9171	9032	8845	8644	8405	6743	567
Placebo	9182	9065	8906	8729	8479	6830	633

Okereke et al., JAMA 2021

Anti-Stress-Ernährung

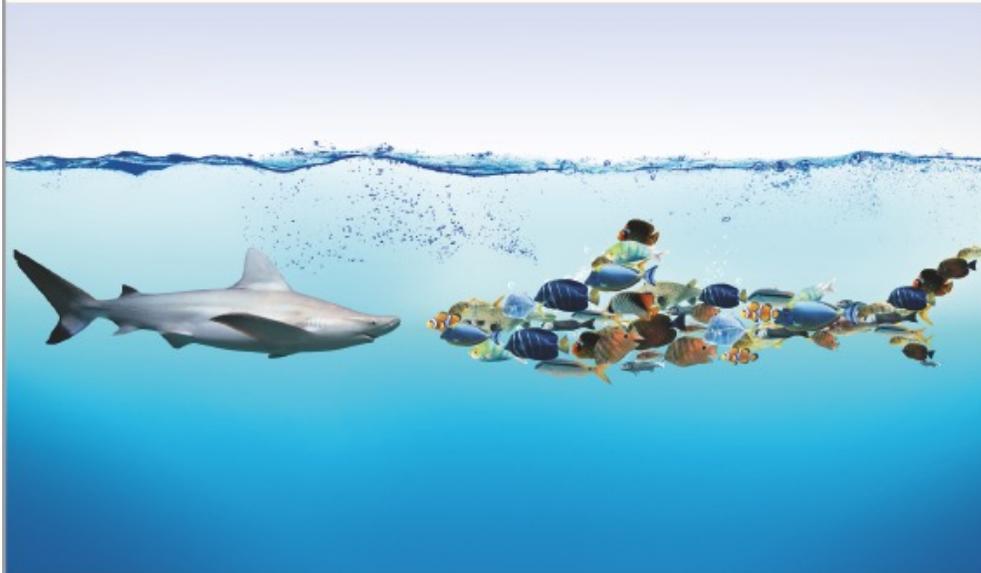
GUT:

- Früchte und Gemüse
- Nüsse und Olivenöl
- Fermentierte Nahrung (Joghurt, Kefir, Hüttenkäse, Parmesankäse, saure Gurken, Sauerkraut und Apfelessig)
- Fisch
- Leber in kleinen Mengen

Gregor Hasler

Resilienz: Der Wir-Faktor

Gemeinsam Stress und Ängste überwinden



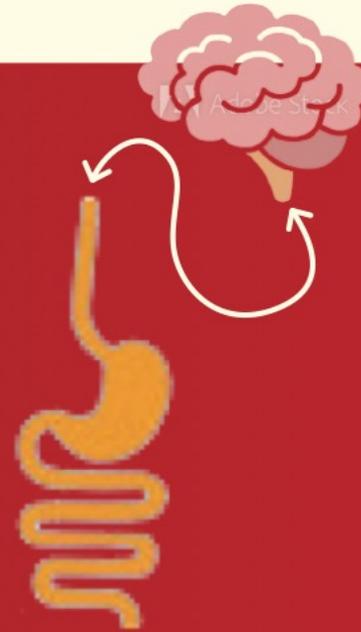
Mit einem Geleitwort
von Katharina Domschke

Wissen & Leben
Schattauer

Gregor Hasler

Die Darm-Hirn- Connection

Revolutionäres Wissen für unsere psychische
und körperliche Gesundheit



Wissen & Leben
Schattauer