

Stress und psychische Belastung

bei Polyzystischem Ovarsyndrom (PCOS)

Warum

dieser Flyer?

Mit dem PCOS können unterschiedliche Symptome einhergehen, die für viele der betroffenen Frauen eine Herausforderung darstellen. Oftmals ist bereits der Weg bis zur Diagnose PCOS schwierig und lang. Auch der Umgang mit den typischen Symptomen des PCOS kann im Alltag oder in einer Partnerschaft belastend sein.

Viele Frauen haben gute Strategien gefunden, mit dem PCOS zu leben, und nicht jedes Symptom des PCOS muss für betroffene Frauen gleichermaßen von Bedeutung sein. Dennoch zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Frauen mit dem PCOS über eine höhere Stressbelastung und eine geringere Lebensqualität berichten und häufiger von Ängsten und Depressionen betroffen sind als Frauen ohne PCOS.

Dieser Flyer gibt Informationen, woran psychische Belastungen erkannt werden können, welche Wege es zur Stressreduktion gibt und wie sich Unterstützungsmöglichkeiten finden lassen, wenn psychologische Hilfe benötigt wird.



Stress und psychische Belastung

beim PCOS

Stress und schwierige Situationen gehören zu unserem Leben. Der Arzt und Stressforscher Hans Selye soll Stress sogar als „Salz in der Suppe des Lebens“ bezeichnet haben. Stress und Belastungen können aber auch überhandnehmen, wenn allzu viel zusammenkommt oder die individuellen Fähigkeiten zur Stressbewältigung ausgeschöpft sind. Das PCOS kann zusätzliche Faktoren mit sich bringen, welche die Lebensqualität und das Befinden beeinträchtigen können.

Befragungen von Frauen mit PCOS zeigen, dass dies beispielsweise Symptome wie Übergewicht, Hirsutismus oder Akne sein können, die möglicherweise mit Scham oder Unsicherheit verbunden sind und so im Alltag einschränken. Auch Sorgen im Zusammenhang mit Partnerschaft, Familienplanung oder der Gesundheit können eine Rolle spielen. Entsprechend treten psychische Belastungen bei Frauen mit PCOS häufiger auf, was aber keineswegs bedeutet, dass die Diagnose PCOS für Betroffene immer mit Belastungen einhergeht oder damit gleichzusetzen ist.

Wichtig ist, dass psychische Belastungen und Erkrankungen keinesfalls ein Zeichen von „Schwäche“ oder Überforderung sind, sondern eine Erkrankung wie jede andere auch und dass sich Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen gut behandeln lassen.





Wege

aus dem Stress

Um (Alltags-) Stress zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit (auch Resilienz genannt) gegenüber Belastungen zu stärken, genügen meist bereits „kleine“ Maßnahmen und Änderungen. Wichtig ist, dass sich diese Maßnahmen realistisch umsetzen lassen und Spaß machen. Es muss nicht aufwändig und teuer sein. Auch kleine Schritte und Veränderungen führen zum Ziel – und lassen sich viel einfacher in den Alltag integrieren. Was hilft nun gegen Stress? Ein naheliegender Schritt ist, die Ursache für den Stress abzustellen. Dazu kann gehören, auch mal „nein“ zu sagen oder einen lästigen Termin abzusagen. Oftmals ist dies aber nicht möglich, Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Daher ist es sinnvoll, dem Stress etwas entgegen zu setzen und die eigene Widerstandsfähigkeit zu fördern. Die folgenden Vorschläge sind dabei nur als Anregung zu verstehen und können beliebig ergänzt werden:

Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen und trägt zum Wohlbefinden bei. Dazu bedarf es keines Marathons oder Fitnessstudios. Ein Spaziergang, die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen oder eine Station früher aus der U-Bahn zu steigen (oder eine Straßenecke weiter weg zu parken) sind ein guter Anfang.

Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung bieten einen hilfreichen Gegenpol zum Stress und lassen sich gut erlernen. Angebote finden sich zum Beispiel über die Volkshochschulen. Wenn das zu aufwändig ist, können einzelne Elemente aus Entspannungsverfahren genutzt und in den Alltag integriert werden: Mehrmals tief durchatmen, sich dehnen und strecken oder einen Moment die Augen zu schließen und im Geiste auf ein weit entferntes Objekt zu „schauen“ trägt bereits zur Entspannung bei.

Sich selbst etwas Gutes tun, sich verwöhnen und belohnen:

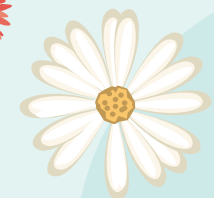
Im hektischen Alltag gehen schöne Momente schnell an uns vorbei, ohne dass sie uns bewusst werden. Die Zwangspause an der roten Ampel oder die Wartezeit am Bahnsteig kann eine gute Gelegenheit sein, um die wärmende Sonne auf der Haut zu genießen oder sich über ein hübsches „Unkraut“ am Wegesrand zu freuen. Eine heiße Dusche kann – bewusst genossen – zur kurzen Wellness-Auszeit werden. Auch ein abendlicher Rückblick auf das, was am Tage gut geklappt hat und positiv war, trägt zur Zufriedenheit bei.

Soziale Kontakte und Selbsthilfe: Positive soziale Kontakte und Freundschaften sind wichtig für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Eine besondere Rolle kommt dabei den Selbsthilfegruppen zu, da hier neben Gemeinschaft und Spaß auch ein Austausch mit anderen Frauen zu den Erfahrungen mit dem PCOS möglich ist und eine neue Sicht auf das PCOS entstehen kann.

Beim Stress spielt sich viel in unseren Gedanken ab. Der griechische Philosoph Epiktet (50–138 n. Chr.) hat das gut auf den Punkt gebracht:

Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.

Anders gesagt: Manchmal malen wir uns die Situation in Gedanken schlimmer aus, als sie eigentlich ist. Oder wir sind im Kopf schon bei Problemen, die noch gar nicht existieren. Dann ist es Zeit, seine Gedanken wieder in etwas realistischere und hilfreichere Bahnen zu lenken. Dabei können Abstand oder eine andere Perspektive helfen, indem man sich fragt: „Wie werde ich in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?“ oder „Was würde jemand sagen, den die Situation weniger belastet?“.



Woran erkenne ich, dass ich möglicherweise

Unterstützung durch einen

Arzt oder Psychotherapeuten

brauche?

Während wir uns beim (Alltags)Stress, um den es im vorherigen Abschnitt ging, gut selbst helfen können, ist bei psychischen Erkrankungen professionelle Unterstützung durch spezialisierte Ärzte oder Psychotherapeuten ratsam. Die Diagnose wird durch Ärzte oder Psychotherapeuten anhand definierter Symptome gestellt. Die Symptome werden dabei meist mit Hilfe von Fragebögen und im Gespräch abgeklärt. Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen Depressionen und Angst-erkrankungen.

Depression

Eine Depression kann jeden Menschen im Laufe des Lebens treffen.

Charakteristisch sind eine gedrückte, depressive Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit (gegenüber gewöhnlich als positiv erlebten Dingen), sowie ein Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit. Neben diesen Hauptsymptomen können weitere Symptome wie gestörte Konzentrationsfähigkeit, ein vermindertes Selbstwertgefühl / Selbstvertrauen, Schuldgefühle, negative Zukunftsgedanken, Schlafstörungen, Appetitverlust und auch Suizidgedanken auftreten.

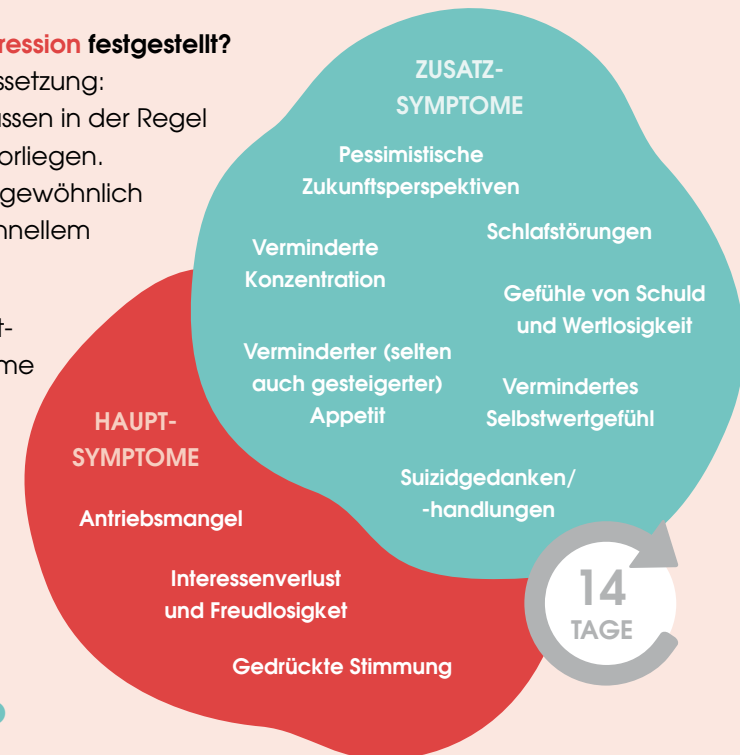
Bestehen mindestens zwei Haupt- und zwei weitere Symptome über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen, ist dies ein Hinweis auf eine depressive Erkrankung.

Wie wird eine Depression festgestellt?

Allgemeine Voraussetzung:
Die Symptome müssen in der Regel mind. 2 Wochen vorliegen.
Ausnahme: bei ungewöhnlich schweren oder schnellem Auftreten.

Die Anzahl der festgestellten Symptome bestimmt den **Schweregrad der Depression:**

- Leicht:
● ● ● ● ●
- Mittel:
● ● ● ● ● ● ●
- Schwer:
● ● ● ● ● ● ● ● ●



Angst

Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt und das uns vor Gefahren schützt. Bei Angsterkrankungen tritt die Angst häufiger und intensiver auch in Situationen auf, in denen kein realer Anlass dazu besteht. Bei den so genannten **Phobien** wird die Angst durch bestimmte Reize oder Situationen ausgelöst, zum Beispiel durch Spinnen, enge Räume oder Menschenansammlungen, bei der Sozialen Phobie durch soziale Situationen.

Bei der **Panikstörung** treten sehr starke Angstsymptome begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzrasen oder Schweißausbruch für die Betroffenen ganz plötzlich, „wie aus heiterem Himmel“ auf. Erst in der Psychotherapie können dann oftmals Auslöser identifiziert werden, die Panikattacken hervorrufen.

Bei der **Generalisierten Angststörung** besteht fast immer das Gefühl, dass etwas Bedrohliches passieren wird. Die Angst zeigt sich – je nach Erkrankung in unterschiedlichen Konstellationen – auch durch körperliche Symptome wie Atemnot, Herzrasen, Schwindel und Schwitzen sowie durch ein Gefühl von Kontrollverlust. Aus den Symptomen entsteht oft ein Teufelskreis, bei dem die körperlichen Angstsymptome als bedrohlich wahrgenommen werden, wodurch die Angst verstärkt wird und in der Folge auch die körperlichen Symptome immer stärker werden.

Da sich durch Angsterkrankungen eine **Angst vor der Angst** entwickelt und immer mehr vermeintlich bedrohliche Situationen vermieden werden, führen Angsterkrankungen zu erheblichen Einschränkungen im Leben.

Welche Formen von Angststörungen gibt es?

ANGSTSTÖRUNGEN MIT KONKRETEN AUSLÖSERN (PHOBIEN)

Bei einigen Angststörungen sind die Angstreaktionen mit konkreten Auslösern verbunden. Man nennt solche Angststörungen auch Phobien, z. B.:

Agoraphobie

Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenansammlungen, auch „Platzangst“ genannt



Flugangst



Angst vor Spritzen



Angst vor Spinnen

Soziale Phobie

Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z. B. bei öffentlichen Reden

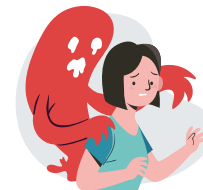


ANGSTSTÖRUNGEN OHNE KONKRETEN AUSLÖSER

Bei anderen Angststörungen sind keine konkreten Auslöser für die Angst erkennbar. Es gibt auch keinen Anhaltspunkt für eine reale Gefahr, z. B.:

Panikstörungen

Panikstörungen treten anfallsartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z. B. Herzrasen, Schwindel und Schweißausbrüchen begleitet.



Generalisierte Angststörungen

Bei einer generalisierten Angststörung können ständig unbegründete Ängste auftreten, z. B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück widerfährt.



Psychologische Hilfe

finden

Es fällt oftmals schwer, Hilfe und Unterstützung zu suchen. Es ist aber keinesfalls ein Zeichen von Schwäche (ebenso wenig wie psychische Erkrankungen), sondern der beste und oftmals einzige Weg, um Belastungen und Symptome zu reduzieren und so die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

Akute Entlastung:

Bei akuten Sorgen, Ängsten und Nöten bietet die Telefonseelsorge rund um die Uhr kostenlos und anonym Gespräche mit geschulten Mitarbeitern unter der Telefonnummer **0800 111 0 111** (weitere Informationen im Internet unter **www.telefonseelsorge.de**)

Erste Anlaufstellen:

Hausärzte können dabei helfen, Symptome einzuordnen, eine erste Entlastung zu erreichen und einen geeigneten Therapeuten zu finden. Auch Fachärzte, die an der Behandlung des PCOS beteiligt sind, können erste Ansprechpartner sein.

Psychologische und ärztliche Psychotherapeuten

haben sich auf die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, auch auf die Behandlung von psychischen Belastungen im Kontext anderer Erkrankungen, spezialisiert. Bei der Suche nach geeigneten Therapeuten helfen u.a. die folgenden Internetseiten, auf denen sich auch weitere Informationen rund um die Psychotherapie finden:

www.psychosuchensuche.de

www.psychenet.de

www.weisse-liste.de

Weitere anschauliche & allgemeinverständliche Informationen

zu psychischen Erkrankungen und Psychotherapie bietet z. B. die Internetseite

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Literaturempfehlungen

Wissenschaftliche Beratung: **Prof. Dr. Sven Benson**

Die folgenden Bücher enthalten wissenschaftlich sehr gut fundierte Informationen für Betroffene und Angehörige:

Hautzinger, Martin: Ratgeber Depression.

Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe Verlag, 2., aktualisierte Auflage 2018.
ISBN: 9783801728601

Heinrichs, Nina: Ratgeber Panikstörungen und Agoraphobie.

Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe Verlag, 2007.
ISBN: 9783801719869

Kaluza, Gerl. Gelassen und sicher im Stress.

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer Verlag, 7., korrigierte Auflage 2018. ISBN 978-3-662-55985-7

Von Consbruch, Katrin, Stangier, Ulrich: Ratgeber Soziale Phobie.

Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe Verlag, 2., überarbeitete Auflage 2021. ISBN: 9783801729752

Wissenschaftliche Quellen:

Bandelow, B. et al. (2014): Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen. www.awmf.org/leitlinien

Becker, E.S., Hoyer J. (2005). Generalisierte Angststörung. Fortschritte der Psychotherapie, Band 25. Göttingen: Hogrefe.

Craske, M.G., Stein, M.B. (2016). Anxiety. Lancet 388(10063):3048–3059.

DGPPN, BÄK, KBV, AWMF (Hrsg.) für die Leitliniengruppe Unipolare Depression*. S3-Leitlinie/ Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Kurzfassung, 2. Auflage. Version 1. 2017. www.depression.versorgungsleitlinien.de

Hamm, A. (2006). Spezifische Phobien. Fortschritte der Psychotherapie, Band 27. Göttingen: Hogrefe.

Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Stangier, U., Clark, D.M., Ginzburg, D.M., Ehlers, A. (2016). Soziale Angststörung. Fortschritte der Psychotherapie, Band 28. Göttingen: Hogrefe.



PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.
Postfach 12 02 21
45312 Essen

Telefon: 07203 5027957
verein@pcos-selbsthilfe.org

www.pcos-selbsthilfe.org

