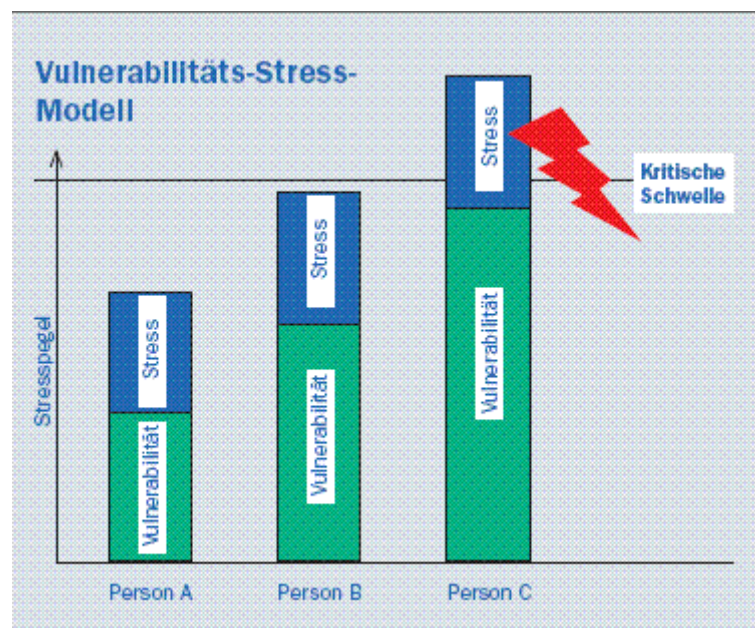


Vulnerabilität:

Grundanfälligkeit bzw. Grundverletzlichkeit für psychische Erkrankungen (jeder Mensch hat eine gewisse Grundanfälligkeit für psychische Erkrankungen; ist Teil des Menschen);

Wird beeinflusst von folgenden Faktoren:

- Genetisch (Vererbung)
- Lebensgeschichtlich:
 - schwere Traumatisierungen, Misshandlungen
 - bestimmte Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Pessimismus, Ängstlichkeit, wenig Selbstwert, negatives Selbstbild, leicht verärgert sein/sich leicht aufbringen lassen gegen etwas, Attributionsstil: gebe ich immer mir die Schuld für Missgeschicke und Probleme oder auch anderen Personen, den Umständen, etc);
 - unsichere soziale Netzwerke (z.B. wenig Familienzusammenhalt)
 - sog. daily hassels (Alltagsbelastungen)
- Organisch (schwere körperliche Veränderungen und Erkrankungen, z.B. Geburtstrauma, Schädel-Hirn-Verletzung, Unfall), Fehlernährung, Intoxikationen, darauffolgende Beeinträchtigungen z.B. in der Konzentration



Quelle: Universitätsklinikum Erlangen Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Zusätzlich zur Vulnerabilität/Grundverletzlichkeit leiden wir oft auch noch an einer **akuten Belastung/an anhaltendem Stress**. Wenn beides in der Gesamtbelastung zu viel ist, dann können wir psychisch krank werden.

Beispiele für Akute Belastungen/Stress:

- Anhaltende Beziehungsprobleme, Scheidung, Trennung
- Verschiedenste Sorgen (z.B. Überbelastung bei der Arbeit, finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit, Mobbing)
- Schicksalsschläge, Traumatisierungen (z.B. Verlust einer nahe stehenden Person, Tod, Krankheit)
- Unzureichende Bewältigungsstrategien (z.B. für Alltagsstress)
- Life-Events: neue Arbeitsstelle, große Prüfung, Heirat, Familiengründung

Verhinderung des neuerlichen Auftretens von Symptomen durch Stress-Reduktion und Verringerung der Vulnerabilität:

Stress-Reduktion: bei Stressreduktion wird auch bei erhöhter Vulnerabilität die Symptomschwelle nicht überschritten

Vulnerabilitäts-Verringerung: Nach Verringerung der Vulnerabilität wird auch durch einen starken Stressor die Symptomschwelle nicht überschritten – Verringerung der Vulnerabilität ist möglich u. a. durch Medikamente, Psychotherapie und sozialtherapeutische Maßnahmen (z.B. Tagesstruktur, Aufbau eines sozialen Netzwerkes etc.)

Frühwarnzeichen

Die meisten erleben vor dem Ausbruch einer psychischen Erkrankung so genannte Frühwarnzeichen. Diese treten kurz vor dem Überschreiten der kritischen Grenze auf. Frühwarnzeichen sind Signale des Körpers und der Seele, dass eine kritische Grenze erreicht ist und man durch zu viel Stress/Sorgen überlastet ist.

Frühwarnzeichen treten in der Regel Tage oder Wochen vor dem Ausbruch oder Rückfall einer Erkrankung auf. Sie geben einem das Zeichen, etwas zu tun, um einen Rückfall zu verhindern. Warnsignale betreffen Denken, Fühlen, Wahrnehmung und Verhalten

Wichtigkeit des rechtzeitigen Erkennens der Frühwarnzeichen! Je klarer man seine Frühwarnzeichen kennt, desto besser kann jeder für sich selbst sorgen, sich schützen und sich selbst helfen oder Hilfe holen.

Typische Frühwarnzeichen sind:

Ängste, Schlaflosigkeit, nicht mehr zur Ruhe kommen, Zerstreuung, häufig niedergeschlagene Stimmung, grübeln, Konzentrationsprobleme, Zukunftsängste, Nachlassen der Interessen etc.