

Burnout und Depression

HOME STRESS DEPRESSION BURNOUT ALLTAG ANGEHÖRIGE BEHANDLUNG

6. FEBRUAR 2015

Burnout und Depression ► Stressbedingter Tinnitus

Stressbedingter Tinnitus

Tinnitus sei keine Krankheit, sondern ein Symptom, sagt der Fachspezialist Flavio Sardo. Welche Methode ist aber für welchen Typ adäquat?

f

2

twitter

1

g+

0

in

0

p

0



Foto: Corbis

Nur ein Symptom?

Tinnitus lässt sich behandeln indem man den Stress reduziert.

Ein Tinnitus bricht aus, wenn «das Fass quasi überläuft», erklärt Sardo. «Deshalb stellt sich, um bei diesem Bild zu bleiben, am Anfang die Frage, welche Auslöser das Fass über die Jahre gefüllt haben. Anschliessend muss eine effektive Strategie gewählt werden, um etwas gegen den Tinnitus zu unternehmen.» Leide jemand seit mehreren Jahren an einem Tinnitus, sei dies von der Behandlung her eher problematisch. Ist der Tinnitus dagegen erst vor kurzem aufgetreten, lasse er sich wesentlich einfacher therapieren. Um einen medizinischen Ursprung auszuschliessen, sollte jedoch vorher ein Arzt aufgesucht werden.

Hohe Therapietreue

Tinnitus sei keine Krankheit, sondern ein Symptom, betont Sardo. Und Symptome könnten behandelt werden. Um Stress abzubauen, empfiehlt er den Patienten unter anderem ein autogenes Training, das in einer Art «Crash-Kurs» erlernt werden kann. Anschliessend erhalten die Patienten eine Checkliste, damit sie das Training zu Hause alleine durchführen können. Die Therapietreue bei den Patienten sei ausserordentlich hoch, hat Sardo festgestellt. «Sie halten sich an unsere Anweisungen und sind hoch motiviert, um den Tinnitus wegzubringen oder in Grenzen zu halten.»

Tagebuch führen

Wenn die Patienten sich an das Behandlungskonzept hielten, führe dies zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome, betont Sardo. Oft könne der Tinnitus um 50 Prozent reduziert werden. Um den Behandlungserfolg zu evaluieren, müssen die Betroffenen die Frage beantworten, ob sich kein Erfolg eingestellt hat, eine leichte Besserung eingetreten ist, sich die Symptome wesentlich verbessert haben oder der Tinnitus ganz weg ist. Sinnvoll sei, ein Tinnitus-Tagebuch zu führen, um ein Schema zu erkennen, nach welchen Gegebenheiten sich der Tinnitus im Positiven sowie im Negativen verändert, empfiehlt Sardo.

01-2015 CHRISTIAN LANZ, redaktion.ch@mediaplanet.com



Burnout und Depression: Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Viele Symptome sind gleich oder ähnlich. Wie lassen sich die Begriffe Burnout und Depression sauber trennen?

Sponsored by 



Wie Sie garantiert ein Burnout bekommen

Hier eine Deadline, dort ein Termin, Für alles verantwortlich sein, im Privaten sowie im Beruf, kann dazu führen, dass sich Körper und Geist nicht mehr erholt und man wörtwörtlich ausbrennt.



Schnell an den Arbeitsplatz zurück

Immer mehr Menschen können aufgrund psychischer Krankheiten nicht mehr arbeiten und beziehen IV. Dies hat grosse Auswirkungen auf Wirtschaft und Sozialversicherungen. Es ist für beide Seiten wichtig, Betroffene möglichst rasch wieder in die Arbeitswelt zu integrieren.