

Resilience, (resistance to) Stress, and High Sensitivity



Michael Portzky

Kongress zum Thema Hochsensibilität
8 Okt 2015 Münsingen

Psychische Widerstandskraft, Stressresistenz und Hochsensibilität

Resilience: a definition?

- How could we define this?
 - How does it differ from ‘coping’ and ‘recovery’?
- What about ‘state’ versus ‘trait’?
- What about ‘nature’ versus ‘nurture’? And is this ‘fixed’ at birth?
- BUT... what are we really talking about?! How does resilience relate to stress? And how does it effect body and mind?

Resilienz: Versuch einer Definition.

Wie können wir Resilienz definieren? Inwieweit unterscheidet sich Resilienz von ‘Bewältigung’ und ‘Genesung’?

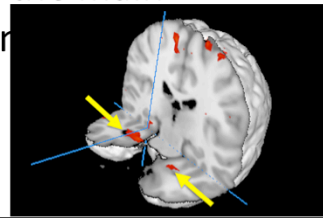
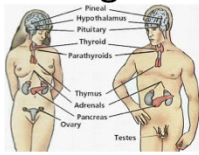
Ist es ein ‘Zustand’ oder ein ‘Charaktermerkmal’? ‘Angeboren’ oder ‘anerzogen’?

Ist Resilienz bei Geburt bereits ‘festgelegt’?

Aber: Worüber sprechen wir eigentlich? Inwieweit hängen Resilienz und Stress zusammen? Und welche Wirkung hat es auf Körper und Seele/Geist?

Let's get back in time...

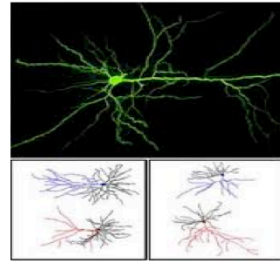
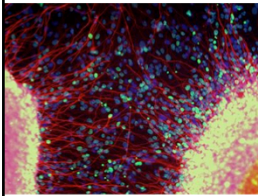
- And see what nature intended with the whole stress management system in our (emotional) brain and body
- Let's find out how an originally positive system turned into a negative, destructive system!
- Let's find out how CORTISOL is the main target of our attention here... and how it becomes neurotoxic!



'Fight-or-flight' – Stressreaktion wird hier von Michael erklärt.
Rolle des Kortison, welches unter Stress ansteigt und u.a. nervenschädigend wirkt.
(Kurzfassung)

The result?

- Damaged dendrites, and dysfunctional neurotransmission!
- The onset of many hormonal problems, as well as inflammatory problems
- A body in chronic state of fight or flight??!!
- The onset of a burnout, or even worse: the clinical depression!



Das Resultat:

Beschädigte Dendriten (Zellfortsätze von Nervenzellen), sowie gestörte Nervenübertragung.

(Dies ist) der Beginn von vielen hormonellen und entzündlichen Problemen.

Ein Körper in einem chronischen Zustand von 'fight-or-flight'!

Der Beginn eines Burnout, oder sogar schlimmer: Klinische Depression.

Is this damage definitive??

- NO!!!!
- 4 therapeutic guidelines:
 - A structural reduction in stress/the causes of stress
 - No alcohol/drugs/...
 - More attention to your “**palliative behavior**”!!
 - The combination of intellectual activities and weight training?! The release (and benefits) of IGF-1 hormone

Ist diese Schädigung (der Dendriten) entgültig? NEIN!!

4 therapeutische Richtlinien:

- Struktur-bedingte (bewusste) Reduktion von Stress/Ursachen von Stress
- Kein Alkohol/keine Drogen...
- Auf Verhalten achten, welches krankheitsmildernd wirken kann
- Kombination von intellektuellen Aktivitäten und Krafttraining. Insulin-like growth Faktor 1 wird ausgeschüttet, welcher positiv wirkt.

How did the HSP-group do in our study?

- 380 participants!
- Average resilience score on par with the ambulatory psychiatric group: right between the healthy controls and the resident psychiatric group
- High correlation with somatic complaints
- High frequency of previous suicidal attempts! (15%)
- So... a more pronounced vulnerability... and thus more attention to maintain the balance!!

Wie schnitt die HSP-Gruppe in unserer Studie ab?

380 Teilnehmer!

Durchschnittliche Resilienz-(Skala)-Punktezah war der ambulanten psychiatrischen Gruppe ähnlich (!). Damit liegen die HSP genau zwischen (der Punktezah der) Gesunden und (der Punktezah) der hospitalisierten psychiatrischen Gruppe.

Hohe Korrelation mit körperlichen Beschwerden.

Hohe Frequenz (in der HSP-Gruppe) von Suizid-versuchen in der Vergangenheit. (15%)

Fazit: Eine ausgesprochen-deutliche Vulnerabilität/Empfindlichkeit ... - und daher die Notwendigkeit achtsam zu sein um (im Falle der HSPs) das 'Equilibrium zu halten'