

Über Resilienz, psychische Belastbarkeit, Verwundbarkeit, Stress und palliative Aktivitäten



Michael Portzky

Zweiter HSP-Kongress, 2.9.2016 Münsingen

Was ist **Resilienz** und innere Widerstandsfähigkeit?

Das Persönlichkeitsmerkmal, das vielleicht am meisten vorhersagt, wie viel Einfluss Stress, Probleme und Widrigkeiten haben. Je niedriger die Resilienz, desto mehr psychische Verwundbarkeit, desto höhere Anfälligkeit für Depression, Burnout, Selbstmordversuche,...

Ist Resilienz...

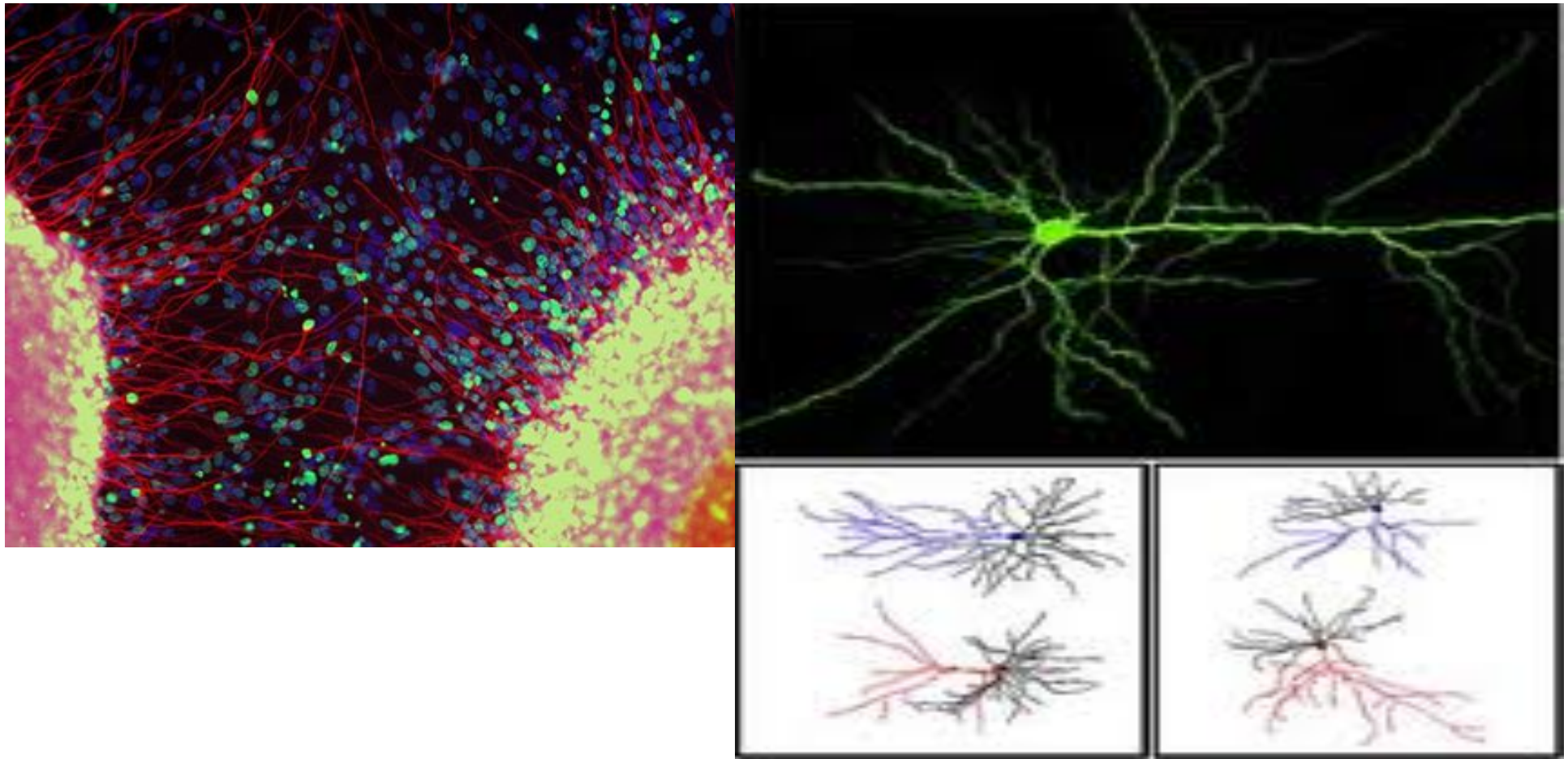
- ‘state’ versus ‘**trait**’, vorübergehend oder **eine stabile Charakteristik?**
- ‘**nature**’ versus ‘nurture’: **angeboren, genetisch** oder erlernt?
- von Geburt an bereits abschliessend bestimmt? NEIN! Der Einfluss von Stress, Vernachlässigung, Bedrohung (Hunger!),...

Warum gibt es Stress in der Natur?

- Bedrohung, Lebensgefahr
- Kampf oder Flucht-Syndrom
- Stresshormone wie Adrenalin, Insulin erhöht
- Verdauung vermindert
- Blut verdickt
- Prioritäten ändern, nur überleben ist wichtig
- Nach dem erhöhten Cortisol soll wieder ein Gleichgewichtszustand einsetzen

ABER... Wenn es zu viel Cortisol gibt...

- Hirnschäden!! Betroffene Gehirnzellen: geschrumpfte Dendriten!! Auch mehr somatische Probleme und (chronische) Entzündung etc.
- Je höher die Resilienz, (oder je höher die Punktzahl auf dem Fragebogen!) desto länger kann man auf eine gute Art durchhalten.



Neue wissenschaftliche Ergebnisse: **bereits nach drei Tagen Stress??!!!** (2 Stunden pro Tag höher Stress bei Tieren) Aber noch keine kognitiven Probleme! Nach 20-30 Tagen auch Speicherprobleme usw. Am Anfang erst mehr linksseitige Atrophie, dann mehr rechtsseitig??!! Warum??? Je mehr Atrophie am Anfang, desto mehr am auch am Ende!! (Rahman MM et al., 2016) Können 'Acetyl Carnitine' helfen? 'A molecule with potential as a rapid-acting antidepressant'. Diese Mäuse zeigten bessere Ergebnisse und mehr 'branching' ! (Lau T et al., 2016)

ALLE ZUSAMMEN



Darum: unsere 4 Säulen für die Wiederherstellung

- Verringerung der Stresslevels!!
- Kein Alkohol, keine Drogen,...
- Mehr positive ‘palliative Aktivitäten’ !!! (die ganze Aktivität um ihren Stress zu reduzieren... Aber wenn möglich die positiven, und nicht die zerstörerischen Aktivitäten!!!)
- Mehr Sport mit Gewichten für mehr IGF-1 - Hormone

Oder... 5 Säulen??!!

- Auch weniger raffinierten Zucker essen??!! Je mehr raffinierter Zucker, desto mehr Endorphin-Widerstand!! (Endorphin reguliert die kleinere Stressbelastung im Alltag!)
- Wenn Endorphin nicht mehr funktioniert, braucht man mehr... Cortisol! Am Ende mehr Adrenalin/NNR-Insuffizienz! (stärker bei Frauen und dickeren Männern?!)

Also, Resilienz und palliative Palette/Aktivitäten sind sinnvoll!

- Was haben wir dafür gebraucht?
- “VK+” Resilienz Fragenbogen mit 25 Aussagen
 - Es gibt positive Aussagen (z.B. “Ich kann mit unerwarteten Problemen umgehen“ oder „Auch in schwierigen Zeiten finde ich immer etwas Erfreuliches“: einverstanden = höhere Resilienz
 - Es gibt auch negative Aussagen, wie „Ich verlasse mich im Allgemeinen auf andere zur Lösung meiner Probleme“: einverstanden = niedrigere Resilienz!
 - Aussage 26 zu einem früheren Selbstmordversuch ist ein “Signalartikel”; zählt NICHT zur Gesamtwertung! Ist aber sehr wichtig für Selbstmordrisiko-Analyse!

“P³ Portzky’ s palliative Palette” Fragebogen

- 3 Gesamtwerte:
 - Die Summe von positiven palliativen Aktivitäten (am liebsten so hoch wie möglich)
 - Die Summe von negativen, zerstörerischen Aktivitäten (natürlich am liebsten so niedrig wie möglich!! **Am meisten indikativ für psychische Probleme und Verletzlichkeit!!!**)
 - Die Summe von palliative Aktivitäten (= Summe positive – Summe negative Aussagen; auch am liebsten so hoch wie möglich)
- Mehrere Subskalen/Facetten; sowie ‘Tendenz zur Substanzgebrauch’, ‘Tendenz zur Selbstmordgedanken’, ‘soziale Aktivitäten versus allein’, usw...)
- In Studien immer sehr starke Korrelation mit Resilienz!!! Und am meisten mit den negativen Aktivitäten, wenn auch Patienten drin sind!

Naam: Voorbeeld 1 "NORMAAL" Geslacht: ☒ V ☐ M

Geboortedatum: _____ Datum invullen: _____

INSTRUCTIES 2.0.2

	NOOIT	ZELDEN (MINDER DAN EEN keer per week)	VAAK (EEN OF MEERDERE keer per week)	HEEL VAAK (DINNA DAGELIJKS of dagelijks)
1 Middagdutje doen, slapen	☒	☒	☐	☐
2 Mediteren, ontspanningsoefeningen, bidden, yoga	☒	☐	☐	☐
3 Wandelen of een uitstapje maken (alleen)	☐	☐	☒	☐
4 Wandelen of een uitstapje maken (in gezelschap)	☐	☐	☒	☐
5 Lezen, denksportspelletjes, modelbouw, hobbycollectie bijwerken, studeren	☐	☐	☒	☐
6 Televisie kijken, muziek beluisteren/spelen, computerspelletjes spelen	☐	☐	☐	☒
7 Met kinderen/kleinkinderen spelen/bezig zijn	☐	☐	☒	☐
8 Kaarten of ander gezelschapsspel met anderen	☐	☒	☐	☐
9 Bellen naar iemand of gesprek voeren om je hart eens te luchten of bij te praten	☐	☒	☐	☐
10 Facebook bezoeken, of andere sociale netwerken	☐	☐	☒	☒
11 Bioscoopbezoek	☐	☒	☐	☐
12 Discotheekbezoek, bowling, karting, of andere activiteit buitenshuis	☐	☒	☐	☐
13 Iets 'extra' lekkers te eten klaarmaken voor jezelf (buiten de gewone maaltijden)	☐	☐	☒	☐
14 Buitenshuis gaan eten	☐	☒	☐	☐
15 Gaan sporten (alleen)	☐	☒	☐	☐
16 Groepssporten	☒	☐	☐	☐
17 Erotische of seksuele handelingen zonder partner	☐	☒	☐	☐
18 Erotische of seksuele handelingen met partner	☐	☐	☒	☐
19 Het huis schoonmaken, opruimen, in de tuin werken, huishoudelijke taken doen	☐	☒	☐	☐
20 Snoepen, snacken	☐	☒	☒	☐
21 Snel rijden, bungee springen, rotsklimmen, of andere opwindende activiteiten	☐	☒	☐	☐
22 Gaan shoppen, doorgaans om zaken die niet echt noodzakelijk waren	☒	☒	☐	☐
23 Eén à twee glazen alcohol drinken, doorgaans bij of na het eten	☒	☒	☐	☐
24 Koffie en/of andere cafeïnerijke energiedrankjes zoals Red Bull drinken	☐	☒	☐	☐
25 Roken (sigaretten, pijptabak, ...)	☒	☐	☐	☐
26 Stelen, gokken, vandalisme	☒	☐	☐	☐
27 Benzodiazepines gebruiken (kalmeermiddelen, slaapmiddelen, angstonderdrukkers, ...)	☒	☐	☐	☐
28 Softdruggebruik (marihuana, cannabis, ...)	☒	☐	☐	☐
29 Streng diëten, vasten, niet eten, overmatig eten	☒	☐	☐	☐
30 Harddruggebruik (cocaïne, speed, XTC, amfetamines, hallucinogenen, ...)	☒	☐	☐	☐
31 Overmatig alcoholgebruik (meer dan 5 consumpties en vaak tot dronkenschap)	☒	☐	☐	☐
32 Zelfbeschadiging (krassen, kerven, andere vormen van zelfbeschadigend gedrag)	☒	☐	☐	☐
33 Vaak denken aan de dood (zonder concrete zelfmoordplannen)	☒	☐	☐	☐
34 Concrete zelfmoordgedachten of -plannen, zelfmoordpoging	☒	☐	☐	☐

OPMERKINGEN

Naam: VOORBEELD 2 "PSYCHIATRISCH" Geslacht: ☒ V ☐ M

Geboortedatum: _____ Datum invullen: _____

INSTRUCTIES Z.O.G.

	NOOIT	ZELDEN (meer dan een keer per week)	VAAK (twee of meer keren per week)	HEEL VAAK (dina dagelijks of dagelijks)
1 Middagdutje doen, slapen	☐	☒	☐	☐
2 Mediteren, ontspanningsoefeningen, bidden, yoga	☒	☐	☐	☐
3 Wandelen of een uitstapje maken (alleen)	☒	☐	☐	☐
4 Wandelen of een uitstapje maken (in gezelschap)	☒	☐	☐	☐
5 Lezen, denksportspelletjes, modelbouw, hobbycollectie bijwerken, studeren	☒	☐	☐	☐
6 Televisie kijken, muziek beluisteren/spelen, computerspelletjes spelen	☐	☒	☐	☒
7 Met kinderen/kleinkinderen spelen/bezig zijn	☒	☐	☐	☐
8 Kaarten of ander gezelschapsspel met anderen	☒	☐	☐	☐
9 Bellen naar iemand of gesprek voeren om je hart eens te luchten of bij te praten	☒	☐	☐	☐
10 Facebook bezoeken, of andere sociale netwerken	☐	☒	☒	☐
11 Bioscoopbezoek	☒	☐	☐	☐
12 Discotheekbezoek, bowling, karting, of andere activiteit buitenshuis	☒	☐	☐	☐
13 Iets 'extra' lekkers te eten klaarmaken voor jezelf (buiten de gewone maaltijden)	☒	☐	☐	☐
14 Buitenshuis gaan eten	☒	☐	☐	☐
15 Gaan sporten (alleen)	☒	☐	☐	☐
16 Groepssporten	☒	☐	☐	☐
17 Erotische of seksuele handelingen zonder partner	☐	☒	☐	☐
18 Erotische of seksuele handelingen met partner	☒	☐	☐	☐
19 Het huis schoonmaken, opruimen, in de tuin werken, huishoudelijke taken doen	☐	☒	☒	☐
20 Snoepen, snacken	☐	☐	☒	☒
21 Snel rijden, bungee springen, rotsklimmen, of andere opwindende activiteiten	☒	☐	☐	☐
22 Gaan shoppen, doorgaans om zaken die niet echt noodzakelijk waren	☒	☐	☐	☐
23 Eén à twee glazen alcohol drinken, doorgaans bij of na het eten	☐	☐	☒	☒
24 Koffie en/of andere cafeïnerijke energiedrankjes zoals Red Bull drinken	☐	☐	☒	☒
25 Roken (sigaretten, pijptabak, ...)	☐	☐	☒	☒
26 Stelen, gokken, vandalisme	☒	☐	☐	☐
27 Benzodiazepines gebruiken (kalmeermiddelen, slaapmiddelen, angstonderdrukkers, ...)	☐	☐	☒	☒
28 Softdruggebruik (marihuana, cannabis, ...)	☐	☒	☒	☒
29 Streng diëten, vasten, niet eten, overmatig eten	☒	☐	☐	☐
30 Harddruggebruik (cocaïne, speed, XTC, amfetamines, hallucinogenen, ...)	☐	☒	☒	☐
31 Overmatig alcoholgebruik (meer dan 5 consumpties en vaak tot dronkenschap)	☐	☒	☒	☐
32 Zelfbeschadiging (krassen, kerven, andere vormen van zelfbeschadigend gedrag)	☐	☒	☒	☐
33 Vaak denken aan de dood (zonder concrete zelfmoordplannen)	☐	☒	☒	☐
34 Concrete zelfmoordgedachten of -plannen, zelfmoordpoging	☐	☐	☒	☒

OPMERKINGEN

Naam: VOORBEELD "BORDERLINE" Geslacht: ☒ V ☐ M

Geboortedatum: _____ Datum invullen: _____

INSTRUCTIES

	NOOIT	ZELDEN (minder dan een keer per week)	VAAK (een of meer keren per week)	HEEL VAAK (drua dagelijks of vaak)
1 Middagdutje doen, slapen	☐	☐	☒	☐
2 Mediteren, ontspanningsoefeningen, bidden, yoga	☐	☒	☐	☐
3 Wandelen of een uitstapje maken (alleen)	☐	☐	☒	☐
4 Wandelen of een uitstapje maken (in gezelschap)	☐	☐	☒	☐
5 Lezen, denksportspelletjes, modelbouw, hobbycollectie bijwerken, studeren	☐	☐	☒	☐
6 Televisie kijken, muziek beluisteren/spelen, computerspelletjes spelen	☐	☐	☒	☐
7 Met kinderen/kleinkinderen spelen/bezig zijn	☐	☐	☒	☐
8 Kaarten of ander gezelschapsspel met anderen	☐	☒	☒	☐
9 Bellen naar iemand of gesprek voeren om je hart eens te luchten of bij te praten	☐	☐	☒	☐
10 Facebook bezoeken, of andere sociale netwerken	☐	☐	☒	☐
11 Bioscoopbezoek	☐	☒	☐	☐
12 Discotheekbezoek, bowling, karting, of andere activiteit buitenshuis	☐	☐	☒	☐
13 Iets 'extra' lekkers te eten klaarmaken voor jezelf (buiten de gewone maaltijden)	☐	☐	☒	☐
14 Buitenshuis gaan eten	☐	☒	☐	☐
15 Gaan sporten (alleen)	☐	☐	☒	☐
16 Groepssporten	☒	☐	☐	☐
17 Erotische of seksuele handelingen zonder partner	☐	☐	☒	☐
18 Erotische of seksuele handelingen met partner	☒	☐	☒	☐
19 Het huis schoonmaken, opruimen, in de tuin werken, huishoudelijke taken doen	☐	☐	☒	☐
20 Snoepen, snacken	☐	☐	☒	☐
21 Snel rijden, bungee springen, rotsklimmen, of andere opwindende activiteiten	☐	☐	☒	☐
22 Gaan shoppen, doorgaans om zaken die niet echt noodzakelijk waren	☐	☐	☒	☐
23 Eén à twee glazen alcohol drinken, doorgaans bij of na het eten	☐	☐	☒	☐
24 Koffie en/of andere cafeïnerijke energiedrankjes zoals Red Bull drinken	☐	☐	☒	☐
25 Roken (sigaretten, pijptabak, ...)	☐	☐	☒	☐
26 Stelen, gokken, vandalisme	☐	☒	☐	☐
27 Benzodiazepines gebruiken (kalmeermiddelen, slaapmiddelen, angstonderdrukkers, ...)	☐	☐	☒	☐
28 Softdruggebruik (marihuana, cannabis, ...)	☐	☐	☒	☐
29 Streng diëten, vasten, niet eten, overmatig eten	☐	☐	☒	☐
30 Harddruggebruik (cocaïne, speed, XTC, amfetamines, hallucinogenen, ...)	☐	☒	☒	☐
31 Overmatig alcoholgebruik (meer dan 5 consumpties en vaak tot dronkenschap)	☐	☐	☒	☐
32 Zelfbeschadiging (krassen, kerven, andere vormen van zelfbeschadigend gedrag)	☐	☐	☒	☐
33 Vaak denken aan de dood (zonder concrete zelfmoordplannen)	☐	☐	☒	☐
34 Concrete zelfmoordgedachten of -plannen, zelfmoordpoging	☐	☐	☒	☐

OPMERKINGEN

Die deutschsprachige Gruppe?

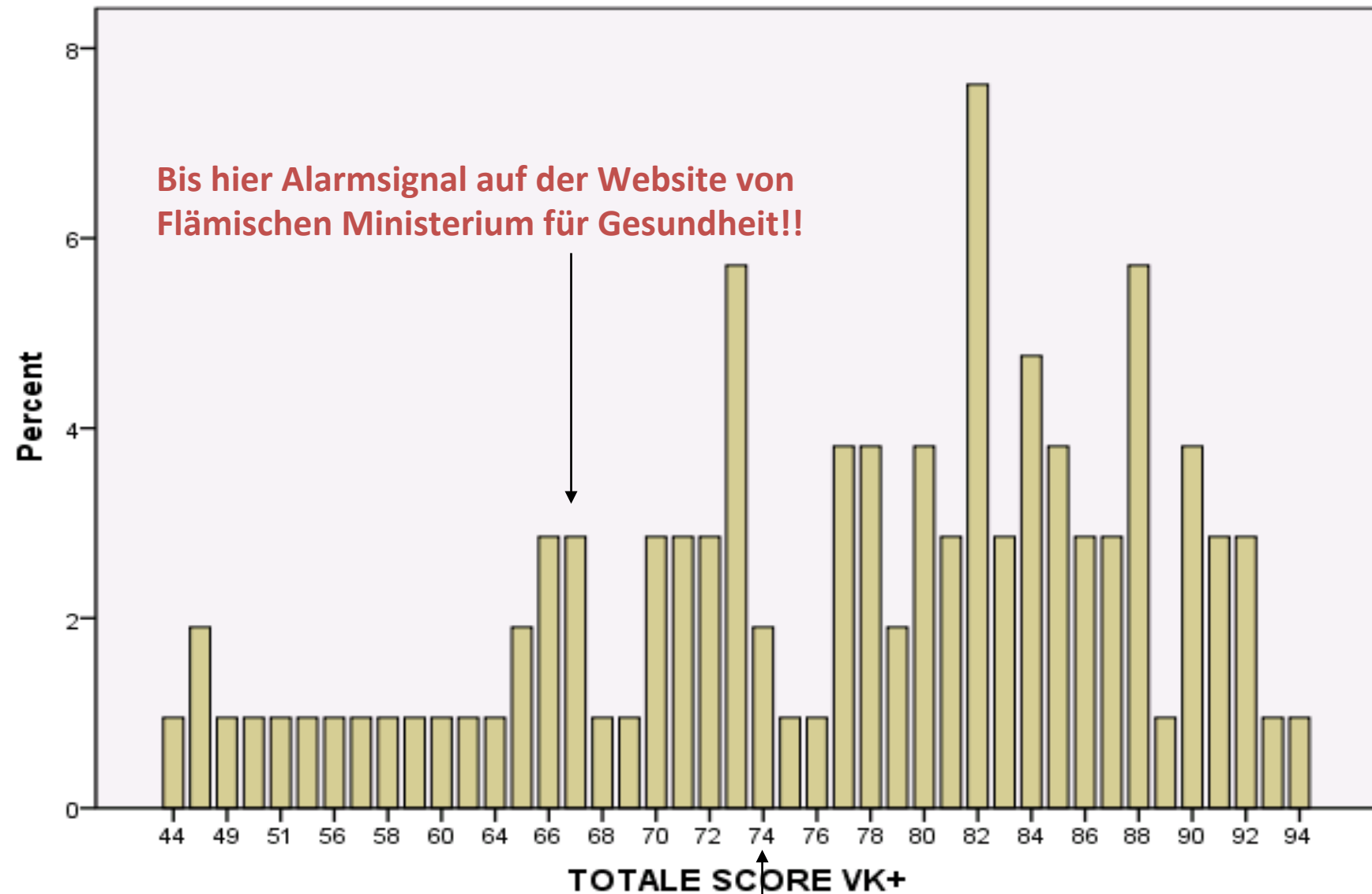
- Leider nur 122 Teilnehmer, davon 105 HSP
- Durchschnitt im Alter: 46 Jahre (20 bis 82)
- 15.6% Männer, **84.4% Frauen**
- 34 - 35% aus Deutschland, 75 - 61.5% Schweiz, 1/0.8% Österreich und 3/2.5% aus einem anderen deutschsprachigen Raum
- 17/13.9% Hauptschule, 41/33.6% Mittelschule/Gymnasium, und **62/50.8% Hochschule oder Universität**
- **29/23.8% Teilnehmer Kongress**
- **Nur 22/18% konsumiert Medikamente wie Tranquilizer, Antidepressiva,...???**
- (also 'Frau mit höherer Bildung' sehen wir immer am meisten bei Online-Befragungen! ☺)

Die Ergebnisse: jetzt und vorher

Durchschnitt werten	Kontrollgruppe	Ambulante Patienten	Patienten im psychiatrie	Flämische HSP-gruppe (N=380)	Deutschsprachigen HSP-gruppe (N=105)
VK+	80 (Sd11)	71(Sd11)	59(Sd13)	71	76(Sd11)
P ³ Positive Aktivitäten	36.1	36.2	35.3		(38.2 nicht HSP) 38.4 HSP
P ³ Negative Aktivitäten	24.5	25.0	29.8		26.5 HSP (24 nicht HSP)
P ³ Summe	11	11	5.9		11.9
% Selbstmordversuche	<1%	k.e.	9%	15%!!!	11.6%!!!

ABER: nur 66 wenn vorher Selbstmordversuch!! (P³=9)

TOTALE SCORE VK+ N=105



Dezil 5 beim Kontrolgruppe

UND...

- Auch in dieser Gruppe eine starke Korrelation zwischen Resilienz und positive Aktivitäten P^3 (auf 0.05-Niveau), negative Aktivitäten P^3 (auf 0.001-Niveau) und die Summe von palliativen Aktivitäten P^3 (auch auf 0.001-Niveau)
- Zwischen Resilienz und Selbstmordversuch (0.01-Niveau)
- Zwischen Hochsensibilität und negative palliative Aktivitäten P^3 (0.05-Niveau)

Also... Schlussfolgerung??

- Eine Bestätigung der zuvor gesehen Verwundbarkeit, wenn die Resilienz niedriger ist
- Arbeiten an seiner (positiven!) palliativen Palette bleibt SEHR wichtig (auch für Profis!!!!)
- Dieser Fragebogen und seine Ergebnisse helfen, gefährdete Personen zu finden... Und hoffentlich auch zu helfen, bevor es zu spät ist.

ALLE ZUSAMMEN

