

**SELBSTFÜHRUNG MIT
COACHING CENTER BERLIN –
GESUNDHEITSTAG**

1 HÄUFIGE DIAGNOSEN



NATIONAL GEOGRAPHIC

STRESS

PORTRAIT OF A KILLER



DVD

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| Schlafstörungen | Hypertonie |
| Schmerzstörungen | Koronare Herzerkrankungen |
| Neurasthenie/Burnout | Magen-/Darmerkrankungen |
| Depression | Atemwegserkrankungen |
| Angststörungen | Stoffwechselerkrankungen |
| Somatoforme Störungen | Immunol. Erkrankungen |
| Essstörungen | Fortpflanzungsstörungen |
| Tinnitus/Hörsturz | Motorische Störungen |

Quelle: Hellhammer D, 2012

Grundlagen

CHRONISCHER STRESS



225 Mrd

EUR verliert die deutsche Volkswirtschaft
durch Präsentismus im Jahr

51%

der Erwerbstätigen leiden unter Schlafstörungen
oder nicht erholsamen Schlaf

33 %

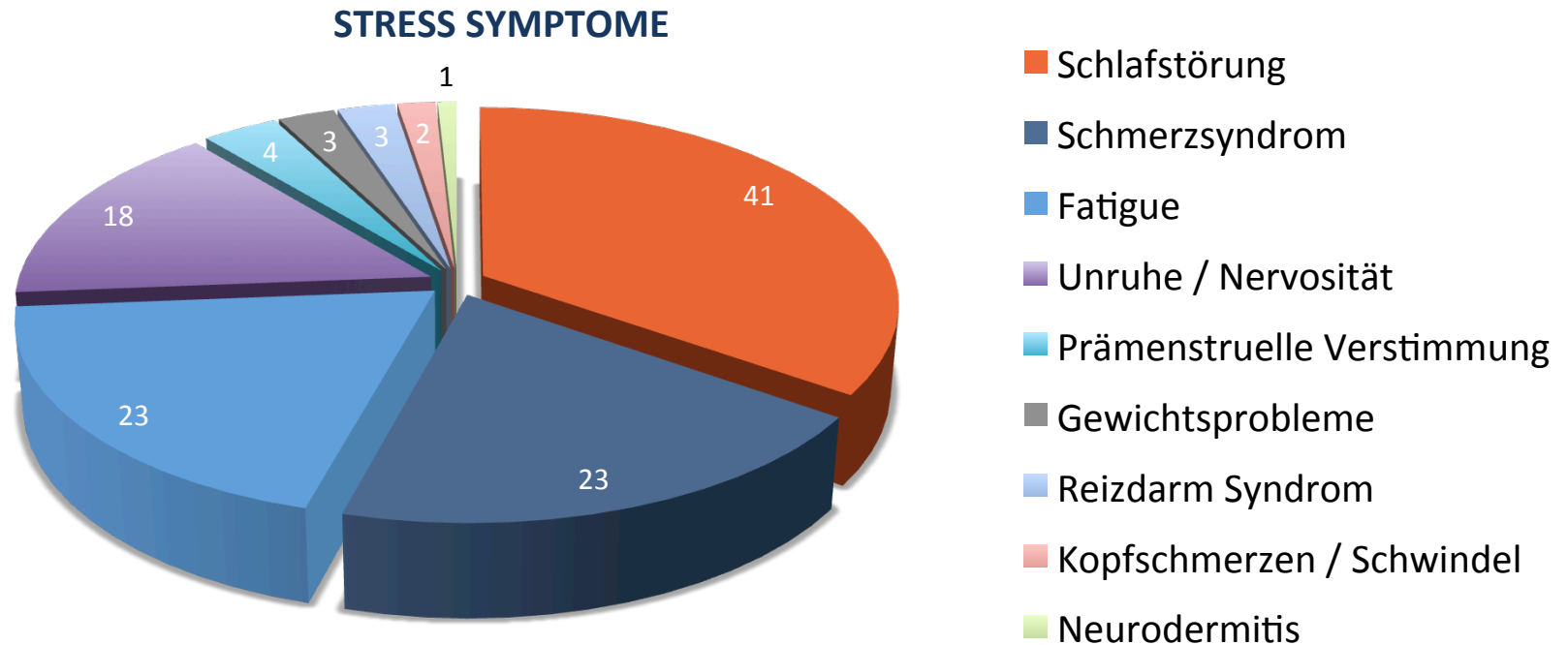
der Deutschen sind pro Jahr von mindestens
einer psychischen Störung betroffen

nur 42,9%

der von einer psychischen Krankheit
Betroffenen hatten deswegen jemals
Kontakt zum Medizinsystem

HÄUFIGE STRESS SYMPTOME

Im PHQ-Fragebogen, Personal Health Questionnaire, (Quelle: Spitzer, Kroenke & Williams, 1999) wurden bei 69 ausgewerteten Datensätzen folgende Symptome angegeben (Mehrfachnennungen möglich):



CORPORATE PERFORMANCE INDEX (45 TN)

95 %

empfinden die Vereinbarkeit von Familie
und Beruf als größten Stressor

26 von 45

Personen haben eine deutlich gesteigerte
Verausgabung für den Job angegeben. Dieser
Wert entspricht einem deutlich
gesteigerten Ausfall-Risiko.

mehr als 50 %

haben Fatigue als ein Symptom
angegeben (übermässige Erschöpfung)

45 %

der Teilnehmer leiden unter einer
mangelnden Anerkennung bei der Arbeit

EPIDEMIOLOGIE STRESS-ASSOZIIERTER ERKRANKUNGEN

- Deutschland: 3-facher Anstieg von psychischen Erkrankungen innerhalb der letzten 30 Jahre

Lebenslange Prävalenz

- Psychische Erkrankungen: ca. 1/3 der Bevölkerung
- Depression aktuell: 5-7 % (= 4 Millionen)
- mittel-/schwergradig 10-18 %, unbehandelt ~ 60%,
- 14.000 Suizide /Jahr (D)

TOP 12 WARNSIGNALE

- Muskelbrennen
- Medikamente, besonders Schmerz
- Verschleppte Grippe
- Krank am 2. Urlaubstag
- Ausgeprägte Symptome
- Hautprobleme
- Milde und Güte verloren
- Gewichtsschwankungen
- Verhalten ängstlicher
- Mehr als drei Infektionen/ Jahr
- Lernschwierigkeiten

AUSFALLE DURCH
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
UND/ODER BURNOUT
STELLEN DIE GEFÄHRDUNG
IM LEBEN EINES ARBEITNEHMERS DAR