



## **Burnout als Warnzeichen**

(NL/2889775511) Die Anzahl der Krankschreibungen wegen Burnout steigt stetig an, doch laut dem aktuellen Gesundheitsreport der DAK gelten die Burnout-Diagnosen nicht als Massenphänomen. Die Überlastung ist vielmehr eine individuelle Reaktion auf den Alltagsstress und den verbreiteten Perfektionismus im Job und in der Familie. Wenn selbst die Freizeit nicht mehr zur Erholung genutzt wird, kommt es zu Erschöpfungszuständen, die sich auf Körper und Geist auswirken. Eine tatsächliche Krankheit ist Burnout nicht; es kennzeichnet aber die Gefahr, ernsthaft zu erkranken.

In vielen Fällen führt Burnout zu depressiven Phasen, doch die Risikogruppe kann frühzeitig etwas tun, um dies zu vermeiden. Zwischenmenschliche Beziehungen helfen dabei, dass die Arbeit nicht der Lebensmittelpunkt ist und dass die Betroffenen über ihre Gefühle sprechen. So können die verbreiteten psychischen Störungen bereits im Vorfeld abgeschwächt werden. Dass sowohl die Patienten als auch die Mediziner den psychischen Problemen und Burnout-Symptomen gegenüber sensibler sind, wirkt sich positiv auf die Therapie aus.

Im Jahr 2012 gab es so viel Krankschreibungen aufgrund von psychischen Problemen wie nie zuvor. Die Fehltage stiegen um über das Doppelte, was laut DAK-Bericht zu einem extrem hohen Produktionsausfall führte. Das Problem ist, dass Burnout selbst im Prinzip nicht behandelt werden kann. Es ist quasi ein Zeichen dafür, dass etwas geändert werden muss. Um das Wohlbefinden zu verbessern, sollten die Betroffenen stärkeren Fokus auf ihre Freizeit legen, sich beispielsweise sportlich betätigen und ausreichend schlafen.

In einigen Fällen steckt eine Depression hinter dem Burnout. Die Anzeichen dafür sind im deutlichen Verlust von Interesse zu finden, in Antriebslosigkeit und in depressiven Stimmungen, die über 14 Tage anhalten. Wer diese Symptome an sich selbst beobachtet, sollte einen Arzt aufsuchen. Es hilft nicht, das Gefühl der Überlastung oder das Desinteresse herunterzuspielen: Nur durch Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber lassen sich Burnout und Depressionen bekämpfen, notfalls durch eine Psychotherapie.

Das Burnout resultiert unter anderem aus dem Drang, ständig erreichbar zu sein, auch in der Freizeit. Wenn die Betroffenen sich bewusst machen, dass sie nicht alles selbst machen müssen, werden sie sich bald freier fühlen und weniger unter Druck. Nur durch Besonnenheit und Rücksichtnahme auf die eigenen Warnsignale lässt sich der weitere Anstieg der psychischen Erkrankungen vermeiden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/c4ydq3>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/burnout-als-warnzeichen-32679>

## **Pressekontakt**

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[cs@eins-zu-null.com](mailto:cs@eins-zu-null.com)

## **Firmenkontakt**

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[eins-zu-null.com](mailto:eins-zu-null.com)  
[cs@eins-zu-null.com](mailto:cs@eins-zu-null.com)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.