

Psychosomatische Erkenntnisse über akute psychisch verursachte Müdigkeit

Diese Form der Müdigkeit tritt oft als Reaktion auf psychische Belastungen oder Stresssituationen auf, ohne dass eine körperliche Ursache zugrunde liegt. Hier sind einige wichtige Aspekte:

Definition und Merkmale

Akute psychisch verursachte bezeichnet ein plötzlich auftretendes Gefühl der Erschöpfung, das nicht durch körperliche Anstrengung erklärt werden kann, sondern psychische oder emotionale Ursachen hat.

Sie kann mit Konzentrationsproblemen, Gereiztheit, innerer Unruhe oder dem Bedürfnis nach Rückzug einhergehen.

Ursachen

1. Stress und Überforderung

Hohe Anforderungen in Beruf, Familie oder sozialen Beziehungen können das Nervensystem überlasten.

Chronischer Stress aktiviert das sympathische Nervensystem, was langfristig zu einem Zustand der Erschöpfung führen kann.

2. Emotionale Belastung

Negative Emotionen wie Angst, Trauer oder Konflikte können zu einem starken Energieverlust führen.

Akute psychisch verursachte Müdigkeit tritt häufig bei Menschen auf, die emotional stark involviert sind, z. B. in schwierigen Lebenssituationen.

3. Psychosomatische Reaktionen

Psychische Belastungen können sich direkt auf den Körper auswirken, z. B. durch Dysregulation der Stresshormone (Cortisol, Adrenalin).

Psychologische Theorien

1. Überbeanspruchung

Diese Theorie beschreibt, wie wiederholter oder chronischer Stress das Gleichgewicht des Körpers stört, was zu Erschöpfung führt.

2. Erlernte Hilflosigkeit

Wenn Menschen das Gefühl haben, keinen Einfluss auf belastende Situationen zu haben, kann dies zu einer Form von "psychischer Lähmung" führen, die sich als Müdigkeit äußert.

3. Gedankliche Überlastung

Eine ständige Überforderung durch Gedanken, Entscheidungen oder Problemlösungen kann zu einer akuten mentalen Erschöpfung führen, die sich körperlich als Müdigkeit zeigt.

Symptomatik

Gedankliche Symptome: Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsunfähigkeit.

Emotionale Symptome: Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit.

Physische Symptome: Gefühl der Schwere, Erschöpfung ohne körperliche Anstrengung.

Unterschiede zur körperlichen Müdigkeit

Psychisch verursachte Müdigkeit bessert sich oft nicht durch Schlaf oder körperliche Ruhe.

Sie wird stärker durch die Bewältigung der psychischen Ursachen beeinflusst.

Therapie und Umgang

1. Stressmanagement

Techniken wie Achtsamkeit, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen.

2. Kognitive Verhaltenstherapie (Therapie der Gedanken und Gefühle)

Hilft, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern.

3. Emotionale Verarbeitung

Offene Gespräche, Tagebuchführung oder Therapie können helfen, belastende Emotionen zu bewältigen.

4. Selbstfürsorge

Pausen, geregelte Schlafzeiten und angenehme Aktivitäten können die psychische Erholung fördern.

Forschung

Studien zeigen, dass akute psychisch verursachte Müdigkeit eng mit Burnout und Depression assoziiert ist. Dabei spielt die Aktivität der sog. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) des Gehirns und der Nebenniere eine zentrale Rolle.

psychisch verursachte Müdigkeit wird auch mit einer Überaktivierung des sog. limbischen Systems (z. B. Mandelkernstruktur) des Gehirns in Verbindung gebracht.