

Psychische Gesundheit und Multiple Sklerose

Depressionen sind bei Menschen mit Multipler Sklerose häufig anzutreffen und können sich zusätzlich negativ auf körperliche Einschränkungen, neurologische Schädigungen und die Lebensqualität auswirken. Es erfordert eine umfassende Behandlung, welche die psychische und körperliche Gesundheit berücksichtigt, um die Auswirkungen von Depressionen auf den Krankheitsverlauf zu minimieren und das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern.

Das Leben mit MS kann Unsicherheit mit sich bringen, da Symptome variieren und sich im Laufe der Zeit verändern können. Diese Unvorhersehbarkeit kann zu deutlich erhöhtem Stress und zu Ängstlichkeit führen. MS-Betroffene leiden in bis zu 50 % der Fälle an Depressionen und Angsterkrankungen. Einerseits können Symptome wie Fatigue (überhöhte Erschöpfbarkeit), Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen. Andererseits können die psychosozialen Auswirkungen der MS wie soziale Isolation, Verlust der Unabhängigkeit und Unsicherheit über die Zukunft zu Depressionen beitragen. Die psychischen Auswirkungen von MS variieren individuell stark und hängen unter anderem von der Schwere der Erkrankung, den persönlichen Bewältigungsstrategien sowie dem sozialen Umfeld ab.

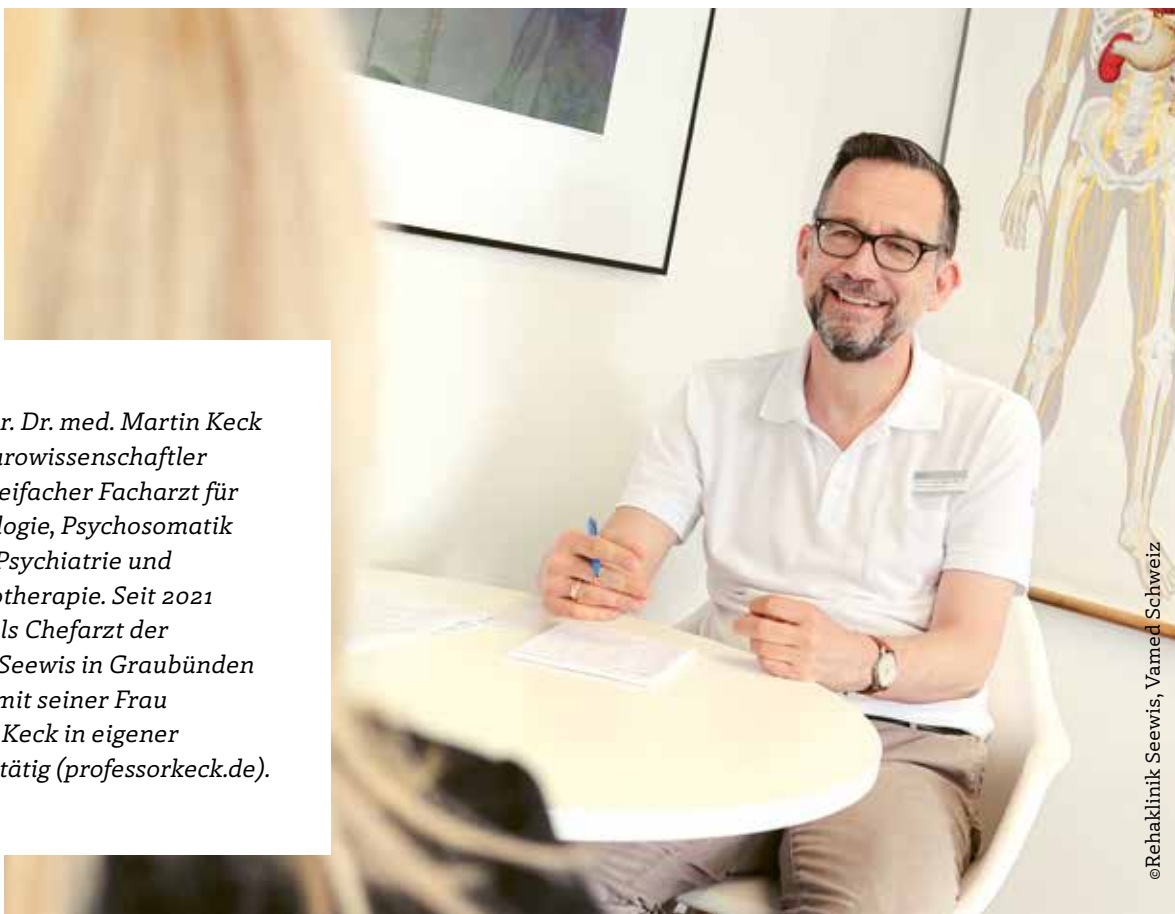
Auswirkungen von sozialer Isolation

Soziale Isolation stellt oft eine Herausforderung für MS-Betroffene dar. Mögliche körperliche Einschränkungen erschweren die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und den Aufbau neuer Beziehungen. Die Angst vor Stigmatisierung und Diskriminierung kann ebenfalls dazu führen, dass sich Menschen mit MS zurückziehen und soziale Interaktionen vermeiden. Soziale Isolation hat generell erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit: Studien besagen, dass soziale Isolation das Risiko für einen vorzeitigen Tod

um bis zu 30 % erhöhen kann. Das Risiko für bestimmte Herzkrankheiten und Schlaganfälle wird ähnlich stark erhöht wie durch die bekannten Risikofaktoren Rauchen, Bewegungsmangel und zu hoher Blutdruck. Soziale Isolation beeinträchtigt das Immunsystem und macht anfälliger für Infektionen. Sie ist darüber hinaus mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Depressionen und Angstzuständen verbunden. Daher sind soziale Unterstützung und das Aufrechterhalten bestehender sozialer Beziehungen von so grosser Bedeutung für Menschen mit MS. Soziale Isolation ist hierbei nicht nur ein individuelles Problem, sondern auch auf fehlende soziale Unterstützungssysteme, Armut oder Diskriminierung zurückzuführen. Gemeinschaftliche Aktivitäten und ehrenamtliches Engagement können erheblich dazu beitragen, soziale Isolation zu reduzieren.

Ganzheitlicher Behandlungsansatz erforderlich

Depressionen können die Fähigkeit zur Bewältigung der Krankheit beeinträchtigen, die Adhärenz (die Befolgung des medikamentösen Behandlungsplans) reduzieren und den Umgang mit Symptomen erschweren. Die Behandlung von Depressionen bei MS erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der die psychische und die körperliche Gesundheit berücksichtigt. Hierbei leistet psychotherapeutische Begleitung einen wichtigen Beitrag.



Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck ist Neurowissenschaftler und dreifacher Facharzt für Neurologie, Psychosomatik sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Seit 2021 ist er als Chefarzt der Klinik Seewis in Graubünden sowie mit seiner Frau Katrin Keck in eigener Praxis tätig (professorkeck.de).

Geeignete Therapieformen sind die kognitive Verhaltenstherapie (CBT), Achtsamkeitsbasierte Therapie und psychoedukative Interventionen. CBT zielt darauf ab, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu verändern, um die Bewältigungsfähigkeiten zu verbessern und den Umgang mit Stress zu erleichtern. Achtsamkeitsbasierte Therapie trägt dazu bei, Stress zu reduzieren und das emotionale Wohlbefinden zu fördern. Psychoedukative Interventionen bieten Informationen über die Krankheit und deren Management, um das Verständnis und die Anpassungsfähigkeit zu verbessern.

Optimales Zusammenspiel als Schlüssel

Die Suche nach einer geeigneten psychotherapeutischen Fachperson stellt durchaus eine Herausforderung dar. Es kann hilfreich sein, Selbsthilfegruppen oder Online-Foren zu nutzen, um Empfehlungen anderer Betroffener einzuholen. Wichtig ist, dass die Fachperson über Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit chronischen Erkrankungen und den spezifischen Herausforderungen der MS und deren Therapien verfügt.

Ein optimales Zusammenspiel zwischen therapeutischen Fachpersonen und Betroffenen erfordert eine partnerschaftliche Beziehung und eine individuell angepasste Behandlung. Ebenso entscheidend ist eine gute Kommunikation, um gemeinsame Ziele festzulegen und die Therapie an die Bedürfnisse der Betroffenen anzupassen. Es gilt, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die den Umgang mit den psychischen Auswirkungen von MS erleichtern. Dabei spielen Krankheitsakzeptanz und -verarbeitung eine zentrale Rolle. Durch Therapie und soziale Beziehungen können negative Auswirkungen auf die Psyche gemildert und das Wohlbefinden verbessert werden. Deshalb ist es unerlässlich, dass Menschen mit MS die erforderliche Unterstützung erhalten, um trotz der Erkrankung ein erfülltes Leben führen zu können.

///Text: Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck



Ergänzende Informationen finden Sie im  MS-Infoblatt «Psychische Auswirkungen».

