

Psychosoziale Beeinträchtigung und Befindlichkeit bei Clusterkopfschmerz©

November 2014

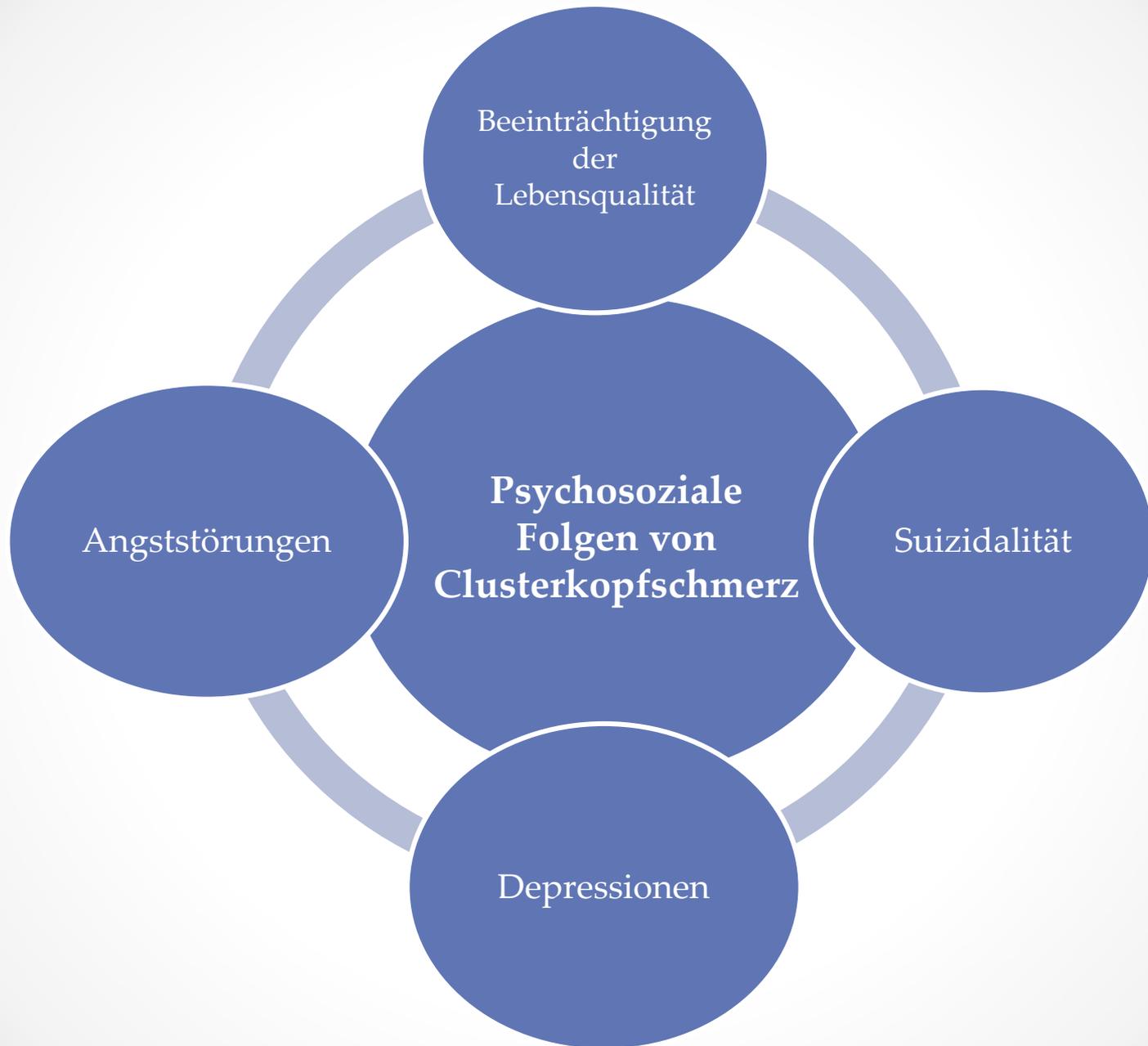
M.sc. psych. Julia Röhl

"Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der PPT-Folien bzw. der daraus erzeugten PDF-Dateien oder Teilen daraus bleiben dem Interdisziplinären Schmerzzentrum (ISZ) vorbehalten und sind nur mit schriftlicher Zustimmung durch das ISZ zulässig. Sie dürfen die PPT-Folien bzw. PDF-Dateien nur zu Ihren persönlichen Lernzwecken verwenden und keinesfalls an Dritte weitergeben."

Betroffene im CSG-Forum

- „...nächtelang kein Schlafen möglich...“
- „...totale Erschöpfung und jeden Tag aufs Neue muss ich mich zum Arbeiten zwingen...“
- „...Auswirkung auf mein ganzes Leben ... alle Beziehungen sind mehr oder weniger daran zerbrochen...“
- „...ich denke sehr oft über Endlösungen nach...“
- „...obwohl ich tolle Freunde habe, versteht keiner diese Verzweiflung und diese psychische Belastung...“
- „...Freunde treffen, Arbeit, Familie, alles wird vom Cluster bestimmt...“



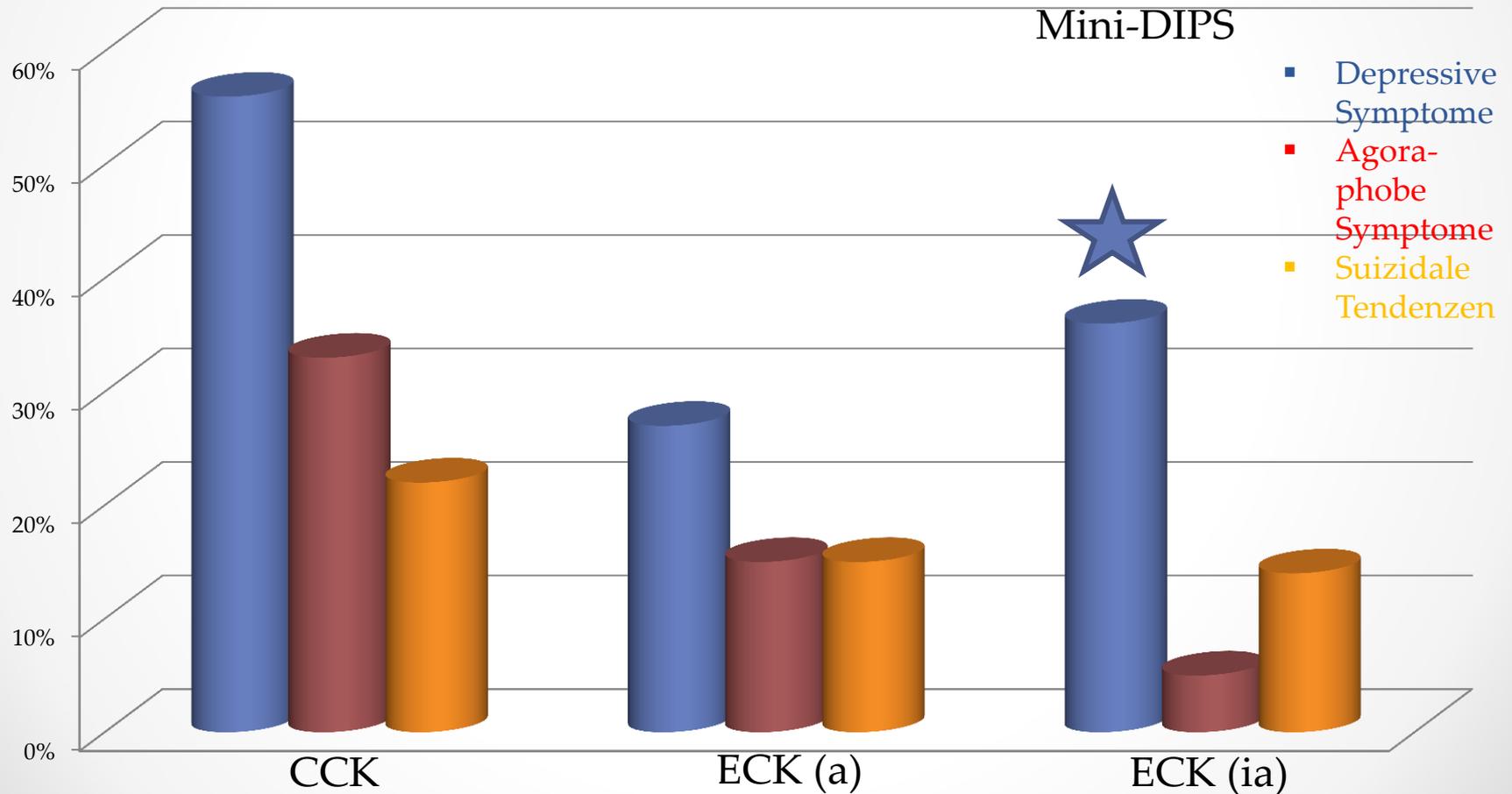


Depressionen & Clusterkopfschmerz

...

Psychiatrische Komorbidität – Juergens et al. (2011)

N = 130 (48 ECK/21 CCK),
Mini-DIPS



Psychiatrische Komorbidität – weitere Befunde

Donnet et al. (2007), N = 107

CCK:

–76% relevante SW auf
Ängstlichkeitsskala

–43% relevante SW auf
Depressionssubskala

Frauen haben signifikant
höheres Risiko, an
Depressionen zu erkranken
(Rozen & Fishman, 2012)

Gesztelyi & Berecki
(2005) / Ertsey et al.
(2004) : Keine
Hinweise auf erhöhte
Depressivität bei CCK
bzw. ECK im Vergleich
zur Kontrollgruppe

Stichproben (N = 11 CCK, bzw.
N = 35 ECK), Datenerhebung



Was ist eine Depression?

Kernsymptomatik

- Depressive Stimmung
- Verlust von Interesse und Freude
- verminderter Antrieb/erhöhte Ermüdbarkeit

Hinweise für eine Depression

- Ich leide unter starken Schuldgefühlen bzw. kritisiere mich oft selbst (Gefühl der Wertlosigkeit)
- Die Zukunft erscheint mir perspektivlos bzw. hoffnungslos
- Ich leide unter hartnäckigen Schlafstörungen
- Ich leide unter vermindertem Appetit
- Ich leide unter tiefer Verzweiflung bzw. habe Todeswünsche
- Meine Stimmung ist gedrückt
- Ich habe nur noch an wenigen Dingen Freude bzw. Interesse, auch bei Aktivitäten, die mir sonst Freude bereitet haben
- In letzter Zeit bemerke ich Konzentrationsprobleme bzw. habe Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen
- Vermindertem Interesse an Sexualität

Entstehung Depression

Belastung

Psychologie

Biologie

Was kann helfen?

- Erarbeiten von Möglichkeiten zur Veränderung von ungünstigen Empfindungs- und Verhaltensgewohnheiten
- Erarbeiten von verursachenden Faktoren und Abbau aufrechterhaltender Faktoren
- Psychoedukation (frühzeitiges Erkennen einer Depression)
- Stressmanagement (Stressfaktoren erkennen, Selbsthilfeplan)
- Planung positiver Aktivitäten
- Interpersonelle Problembearbeitung (Angehörige)

Psychiater: medikamentöse Therapie („Antidepressiva“), stationäre Einweisung

Selbsthilfe: Unterstützende Begleitung bei Krisen

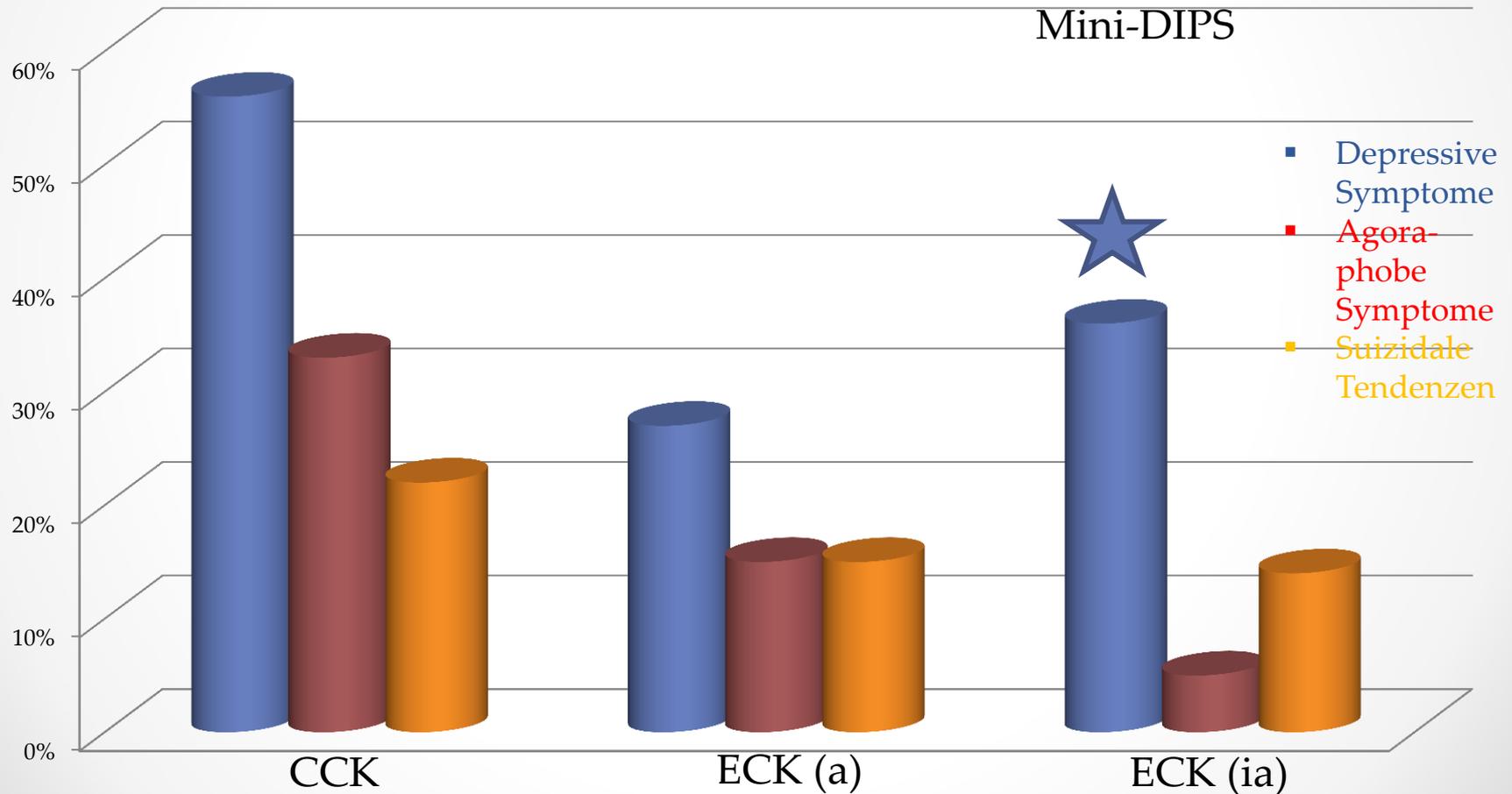


Angststörungen & Clusterkopfschmerz

...

Psychiatrische Komorbidität – Juergens et al. (2011)

N = 130 (48 ECK/21 CCK),
Mini-DIPS



Was ist eine Agoraphobie?

- Angst bzw. Panik vor
 - Menschenmengen
 - öffentlichen Plätzen
 - alleine zu reisen
 - Reisen mit weiter Entfernung von zu Hause
- *Extremfall*: eigene Wohnung wird nicht mehr verlassen
- *Angst vor Kontrollverlust* (z.B. umzufallen, die Körperkontrolle zu verlieren, hilflos zu sein, „durchzudrehen“)
- Phobische Situationen werden komplett gemieden oder nur unter großer Angst und Belastung durchgestanden
- Folgen: eingeschränkte Bewegungsfreiheit, Notwendigkeit einer Begleitperson, soziale Isolierung

Hinweise für eine Angststörung

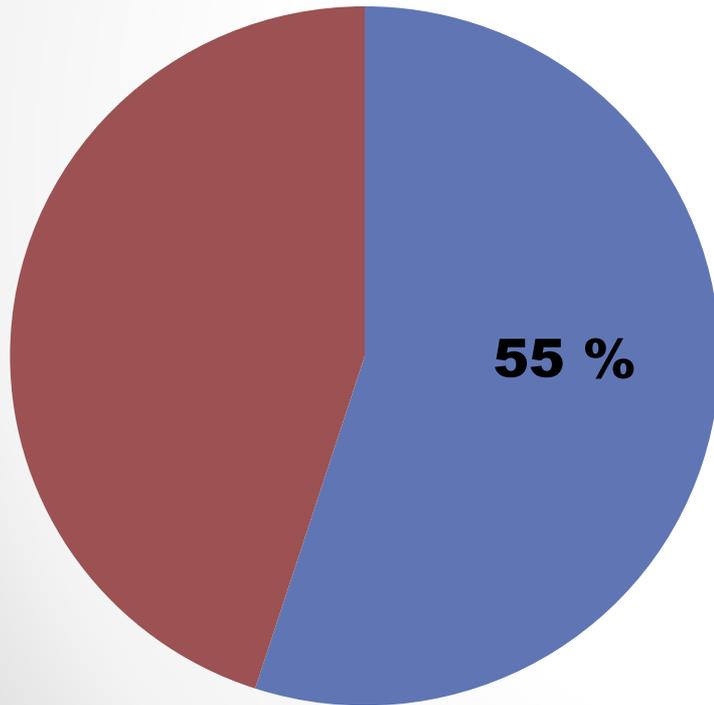
- In der gefürchteten Situation Symptome wie z.B.
 - Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern
 - schwitzen
 - zittern
 - trockener Mund
 - Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, Atemnot
 - Übelkeit und Brechreiz
 - Schwindel, Benommenheit
 - Engegefühl in der Brust
 - Angst, „verrückt“ zu werden
 - Angst, sterben zu müssen
 - Kribbeln bzw. Taubheitsgefühle

Suizid & Clusterkopfschmerz

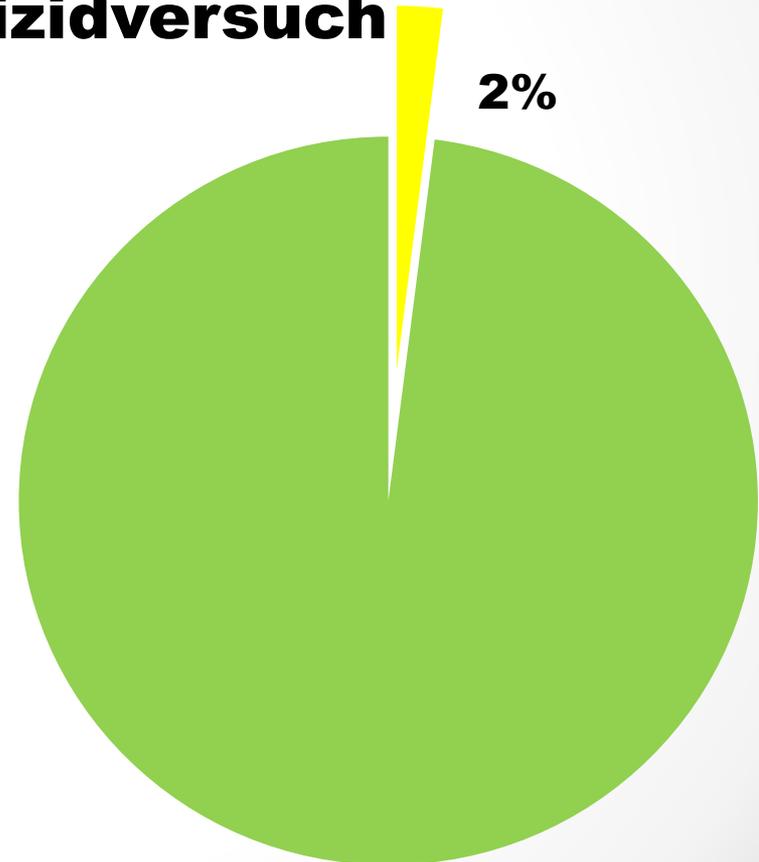
...

Psychiatrische Komorbidität (Rozen & Fishman, 2012)

Selbstmordgedanken



Suizidversuch

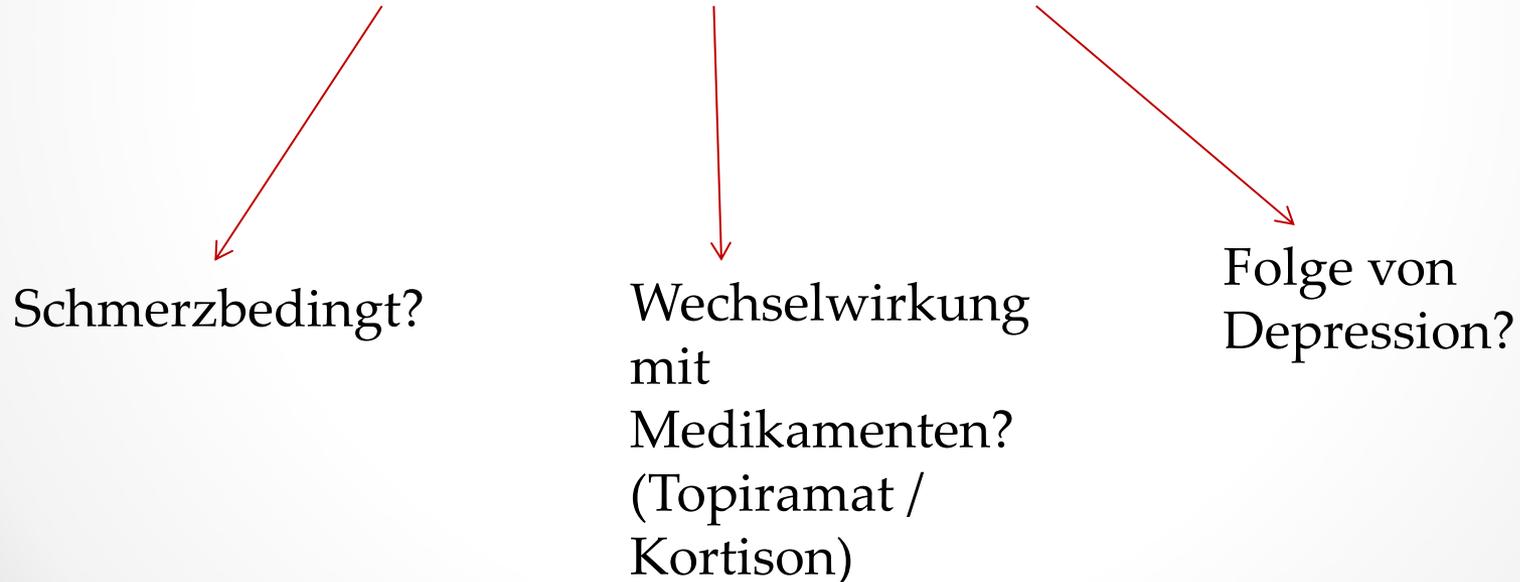


N = 1134 ECK/CCK (816 m, 318 w),
Fragebogenstudie

„Suizidkopfschmerz“

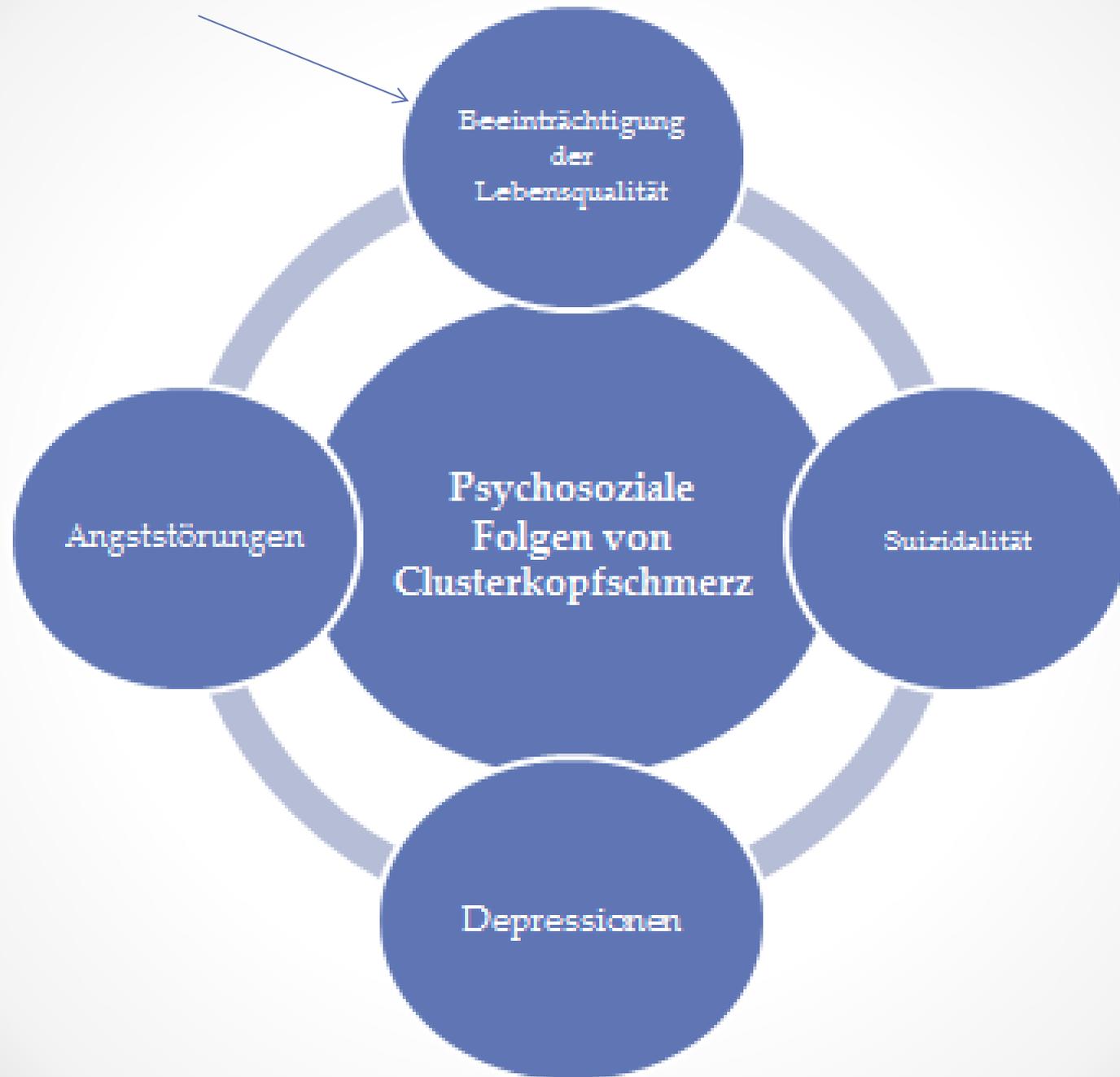
Juergens et al. (2011): **25%** der CCK suizidale Tendenzen sowie 14 bzw. 15% der ECK (a/ia)

Ursache?



Hilfe bei Suizidalität

- Hausarzt/Facharzt
- Krankenhäuser und psychiatrische Kliniken (Notfalleinweisung!)
- Telefonseelsorgestellen
- Sozialpsychiatrische Dienste der Gemeinden
- Ambulante Krisendienste (z.B. Arbeitskreis Leben)



Lebensqualität & Clusterkopfschmerz

...

Befindlichkeit und Lebensqualität

Juergens et al. (2011), N = 130 (48 ECK/ 21 CCK)

- **Episodiker leiden auch außerhalb der aktiven Episode unter Beeinträchtigung der Lebensqualität**
- **Beeinträchtigung korreliert positiv mit Alter und Attackenanzahl**

Soziales Leben und Arbeitsfähigkeit

D'Amico et al. (2003), N = 22 CCK,

Rozen & Fishman (2012), N = 1134 ECK/CK

Arbeitsplatz-
verlust
(1/3 – 1/5)

Arbeitslosigkeit
(8%)

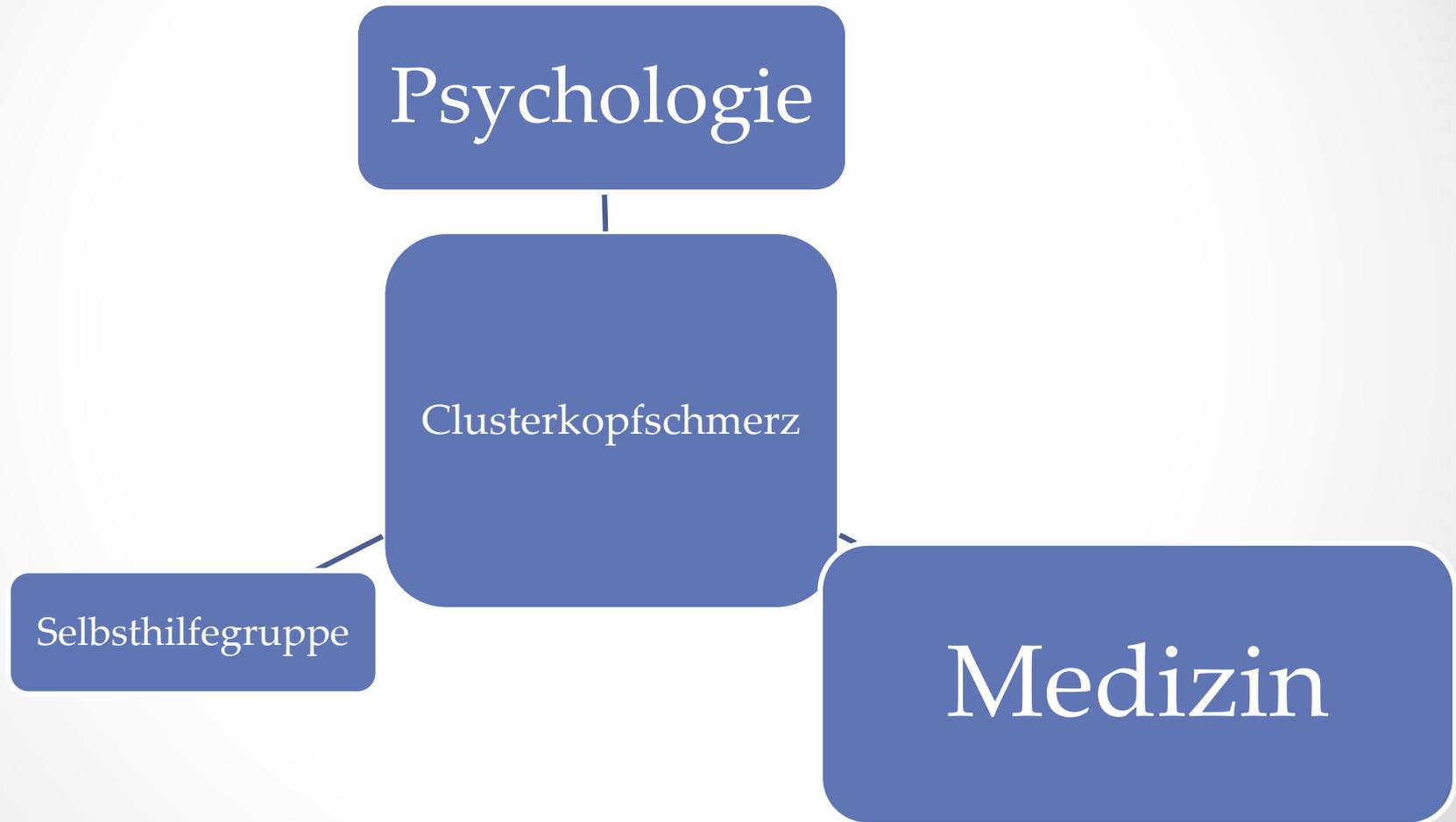
1/2 Teilzeit

1/2 keine aktive
Teilnahme an
Freizeit- und
Familienaktivitäten

Fazit zur psychosozialen Situation Clusterkopfschmerzkranker

- **Schwerwiegendste Form primärer Kopfschmerzkrankungen**
- **Schmerzbedingt enorme psychosoziale Beeinträchtigung, insbesondere bei Chronikern, aber auch bei Episodikern (a/ia)**

Konsequenz...



Was kann ich selbst tun?

FÜR – GEGEN – MIT- NEBEN



Mit der Krankheit leben

Krankheitsakzeptanz

Austausch in der SHG

**Verständnis und
Unterstützung in der
Familie / im
Freundeskreis**



Eigene Grenzen erkennen

Stressmanagement

**sich Hilfe zu suchen
und diese
anzunehmen**

Vielen Dank!