



Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out

Wie belastet sind wir ?

Ulfert Hapke

Ulrike Maske

Markus Busch

Robert Schlack

Christa Scheidt-Nave

Psychische Gesundheit

Ist wichtig für:

- Lebensqualität und Lebenszufriedenheit
- Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Kreativität und Bewältigungskompetenz
- Verlauf körperlicher Erkrankungen
- Präventives Gesundheitsverhalten

Psychische Störungen haben Auswirkungen auf

- Individuum
- Soziales Umfeld
- Arbeitsfähigkeit und -qualität
- Sozial- und Gesundheitssysteme

In DEGS1 erhoben

- Depression
 - "Burn-out-Syndrom"
 - Schlafstörungen
 - Chronischer Stress
-
- Angststörungen
 - Essstörungen
 - Gewalterfahrungen
 - Lebensqualität

Erfassung von Depression

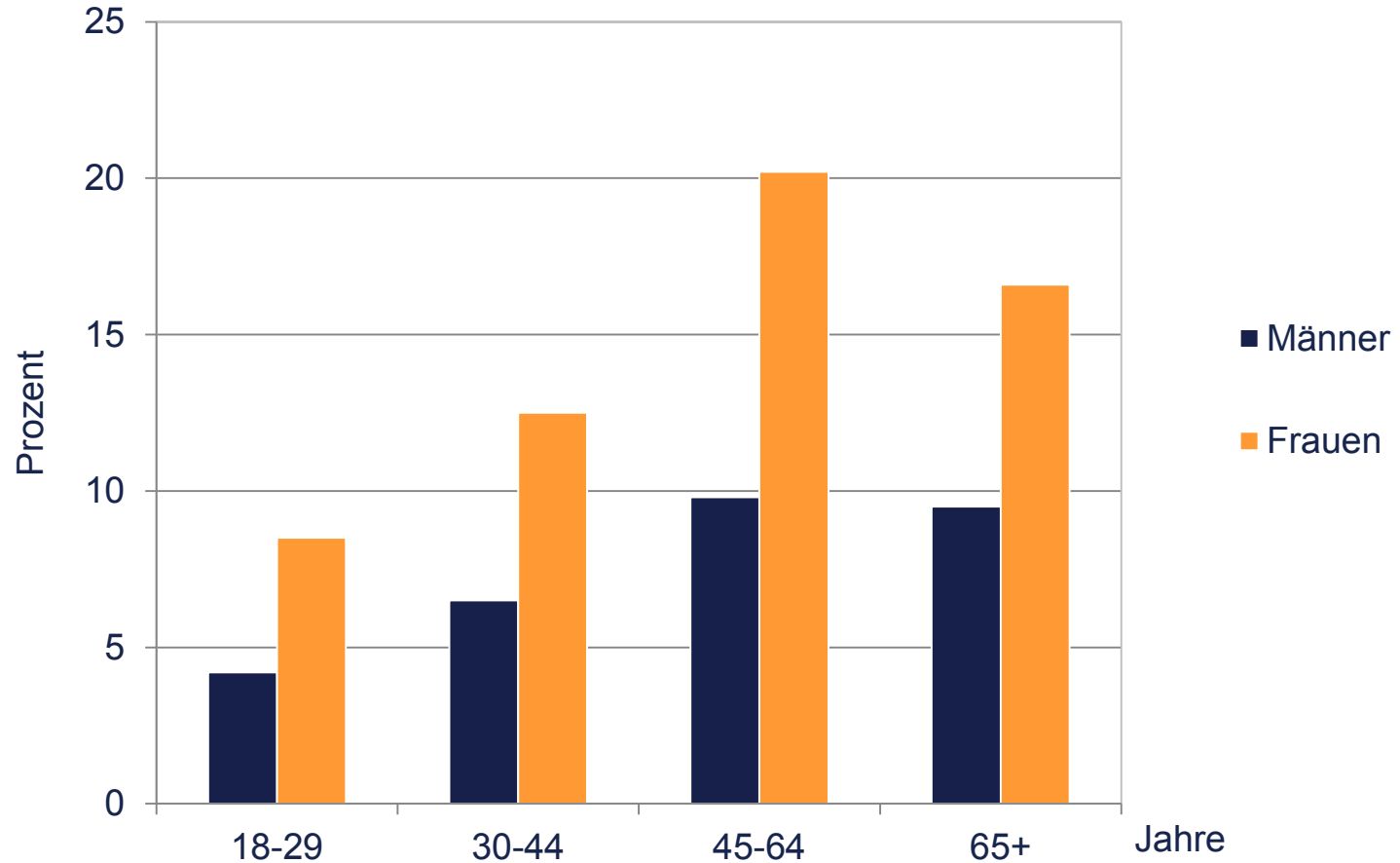
Diagnostizierte Depression

- Ärztliches Interview:
 - ärztlich oder psychotherapeutisch diagnostiziert
 - jemals / in den letzten 12 Monaten

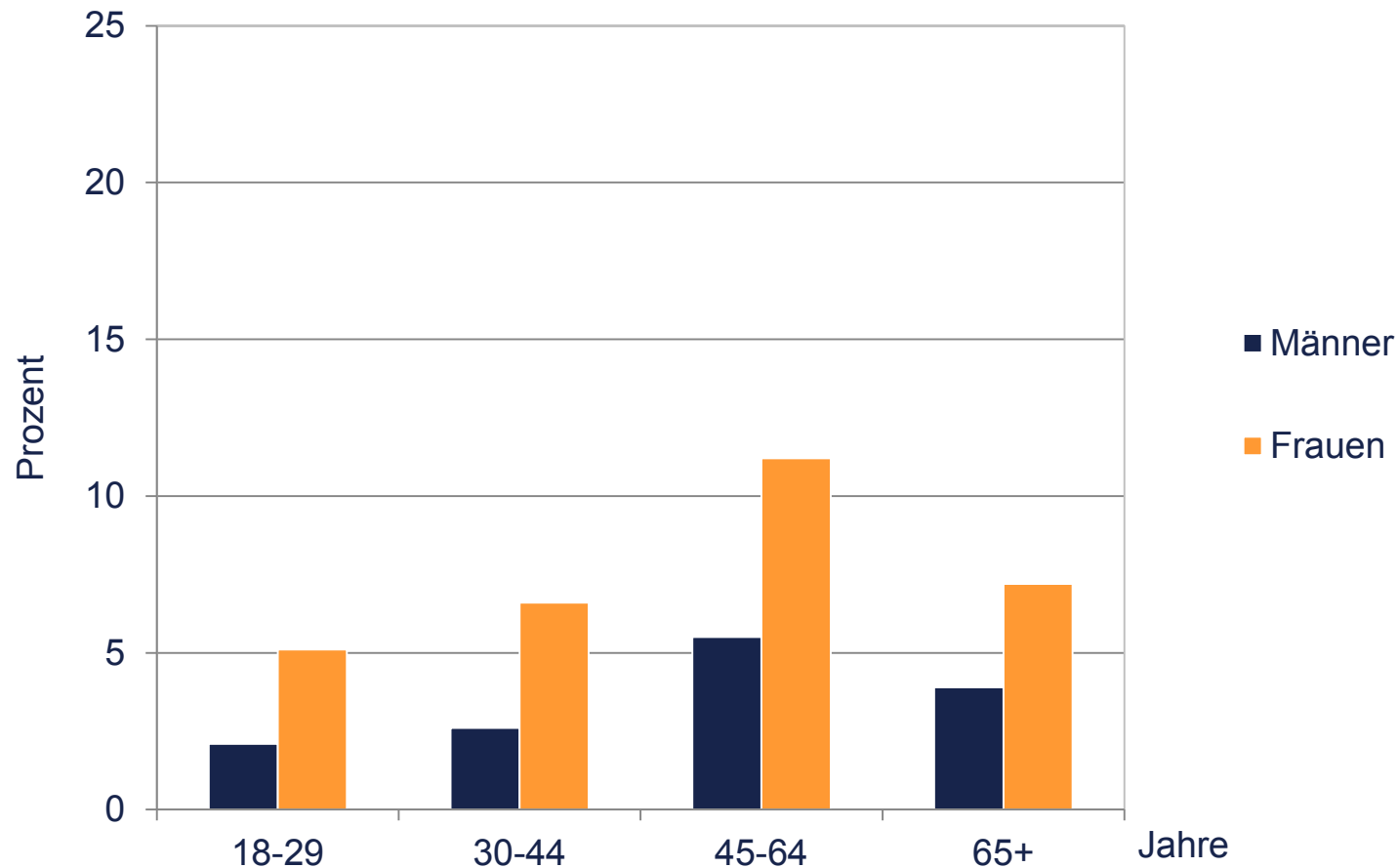
Aktuelles depressives Syndrom

- Selbstausfüll-Fragebogen:
 - Patient Health Questionnaire (PHQ-9 ≥ 10)
 - in den letzten 2 Wochen

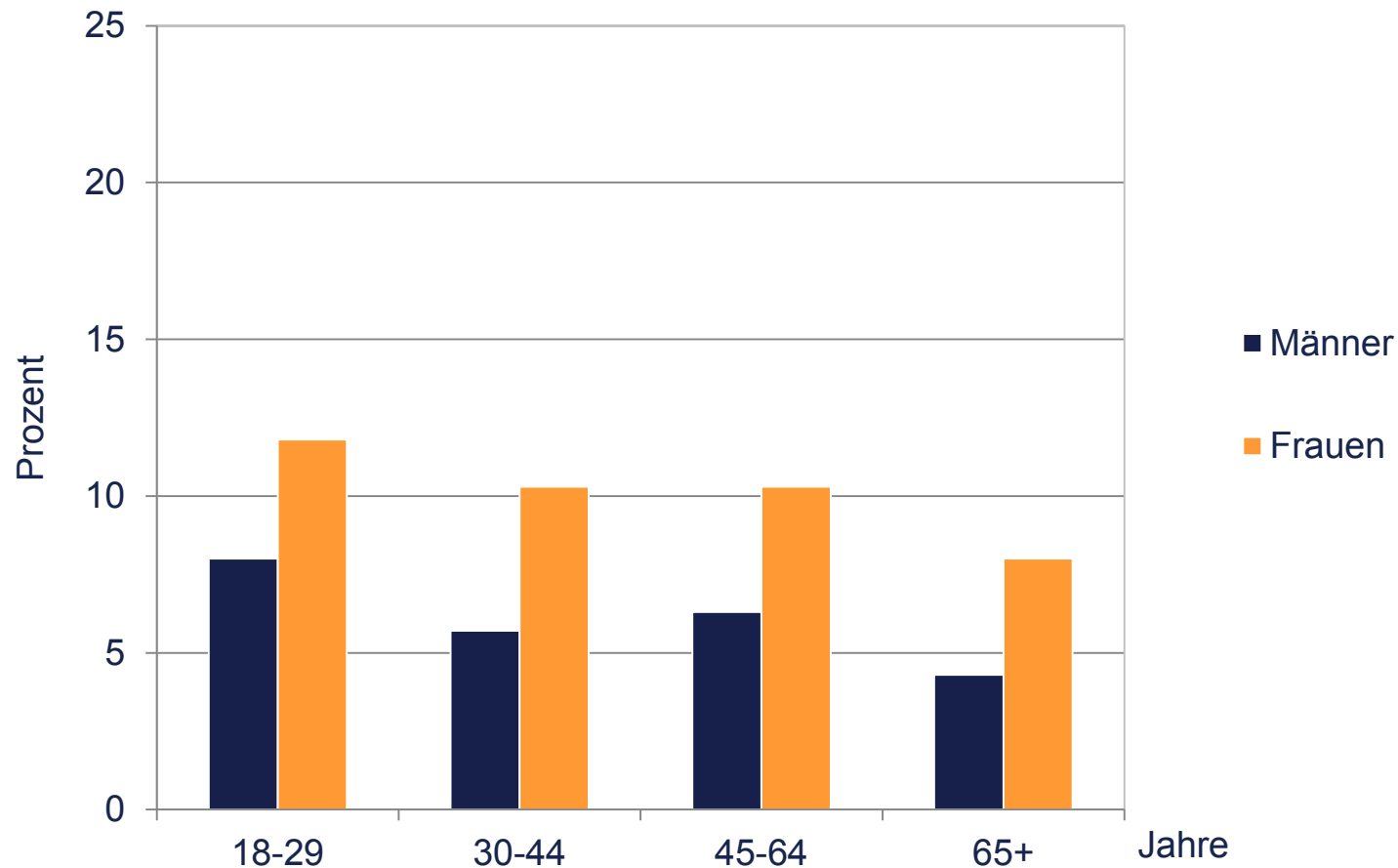
Jemals diagnostizierte Depression



Diagnostizierte Depression in den letzten 12 Monaten



Depressives Syndrom in den letzten 2 Wochen (PHQ-9)



Das "Burn-out-Syndrom"

- Keine anerkannte Diagnose
- Versorgungspolitische Realität



Was ist ein "Burn-out-Syndrom"?

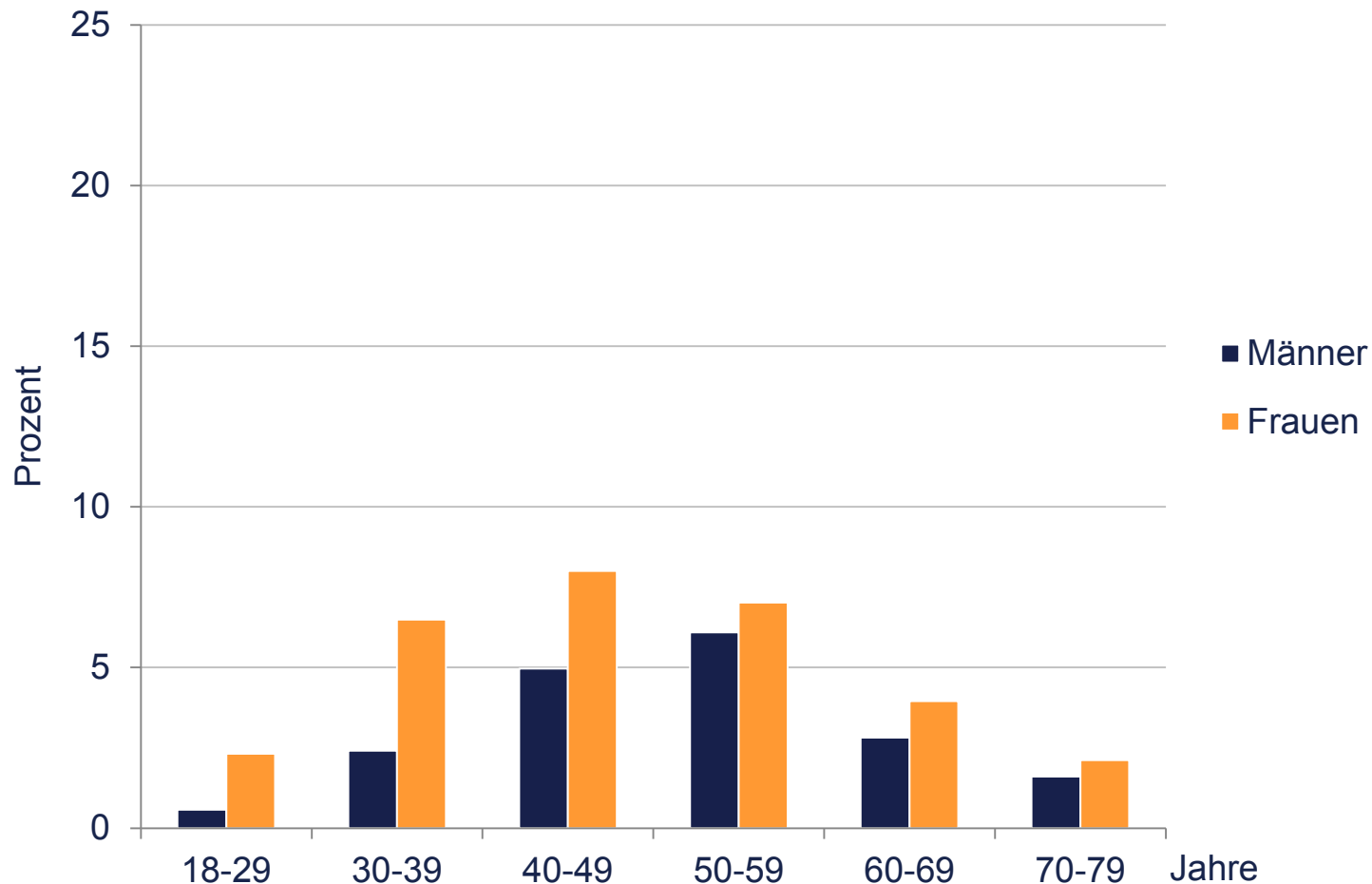
- Arbeitsweltbezogenes Syndrom
- Kardinalsymptom ist eine anhaltende Erschöpfung
- Biologische Veränderungen
- Psychische Veränderungen
- Leistungsminderung

Erfassung des "Burn-out-Syndroms"

Ärztliches Interview:

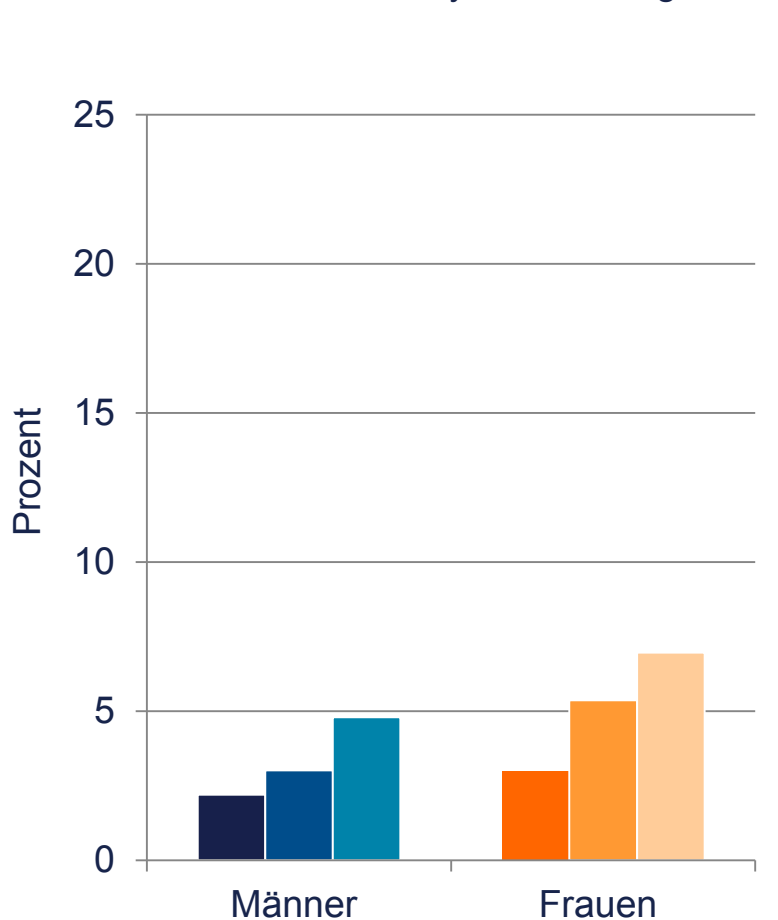
- ärztlich oder psychotherapeutisch festgestellt
- jemals / in den letzten 12 Monaten

Lebenszeit-Prävalenz des "Burn-out-Syndroms"

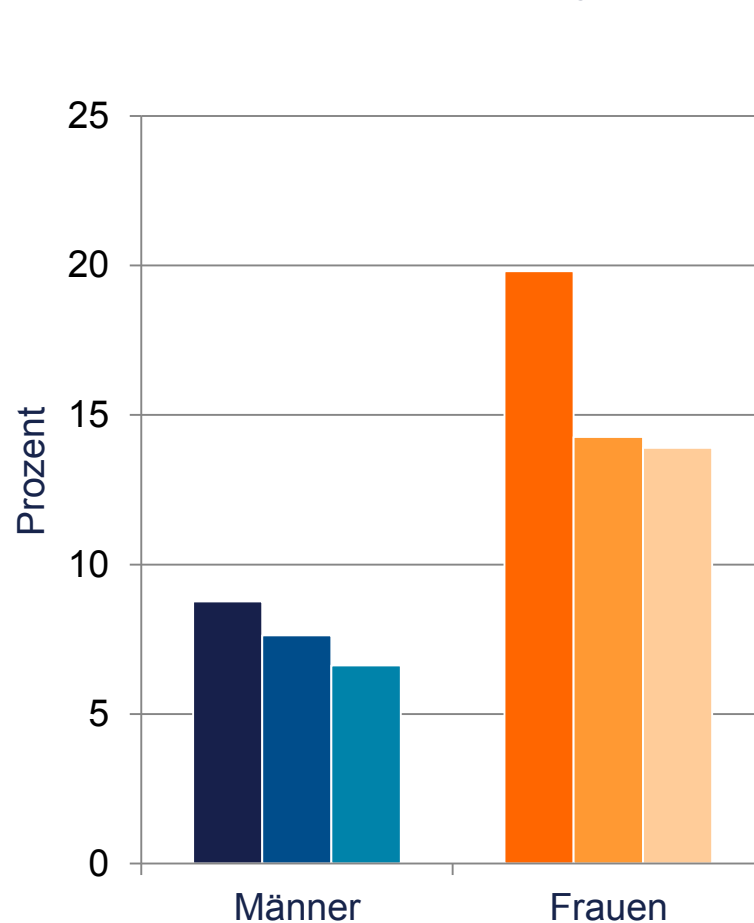


"Burn-out-Syndrom", Depression und sozioökonomischer Status

Jemals "Burn-out-Syndrom" festgestellt



Jemals Depression diagnostiziert



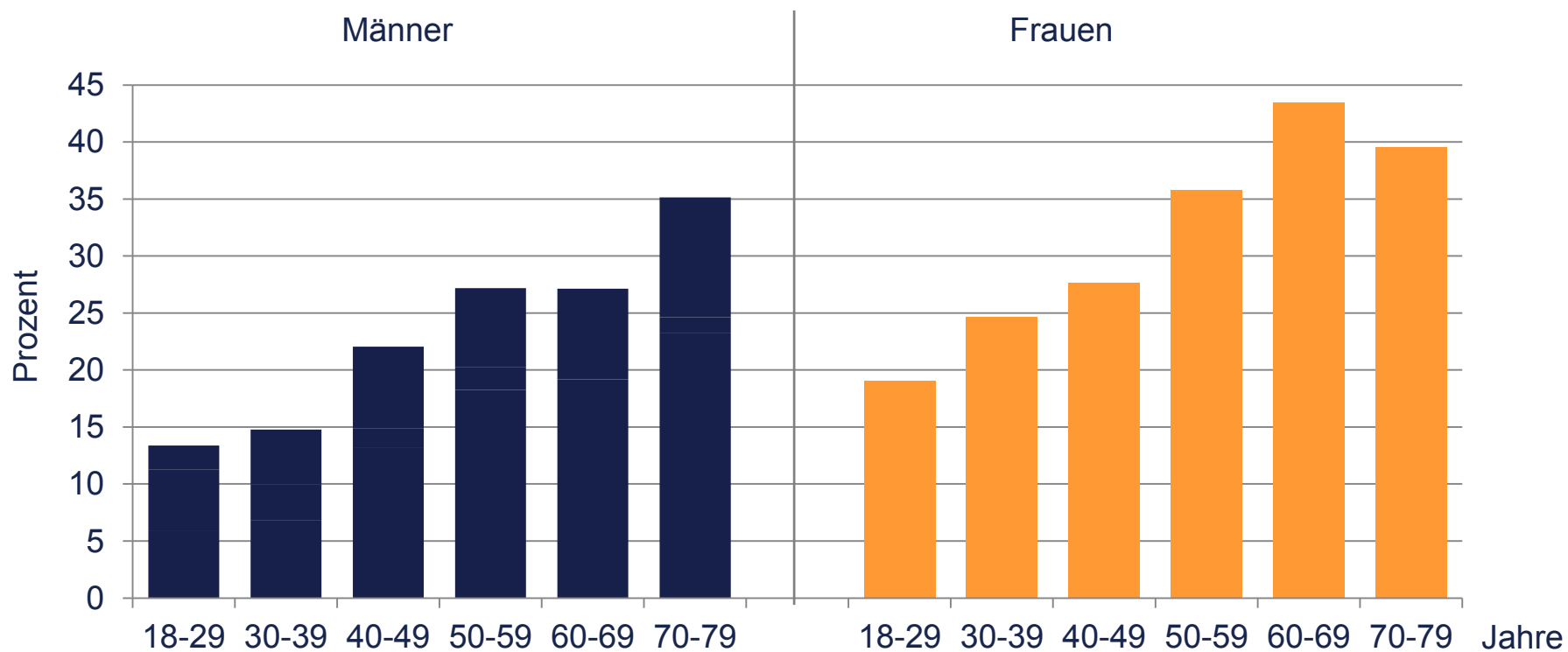
Erfassung von Schlafstörungen

- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen

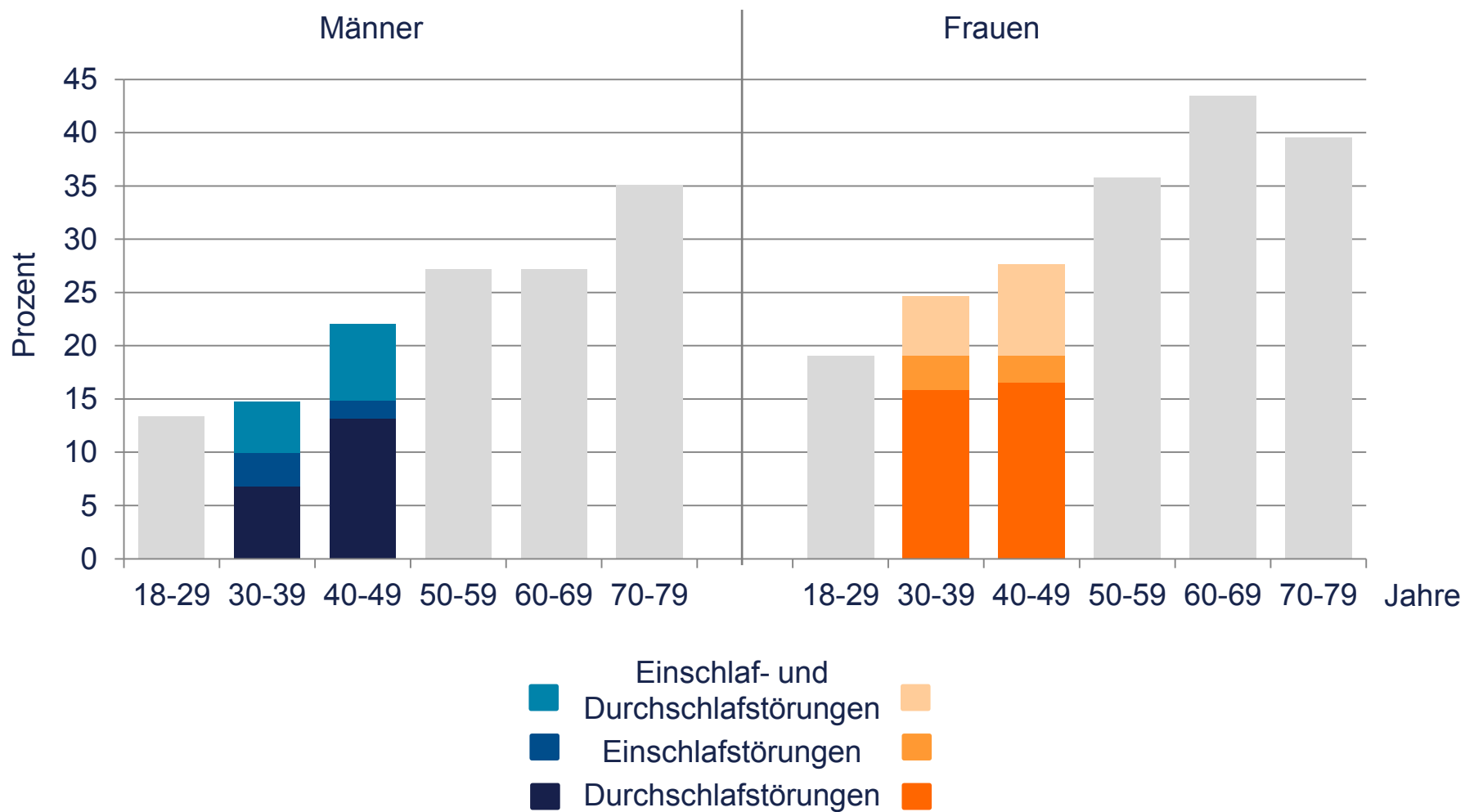
- mindestens 3 mal in der Woche
- in den letzten vier Wochen

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Schlafstörungen



Schlafstörungen



Chronischer Stress

- Häufig wiederkehrende Belastungen
- Belastungen größer als Bewältigungsressourcen
- Hat oft einen schleichenden Beginn

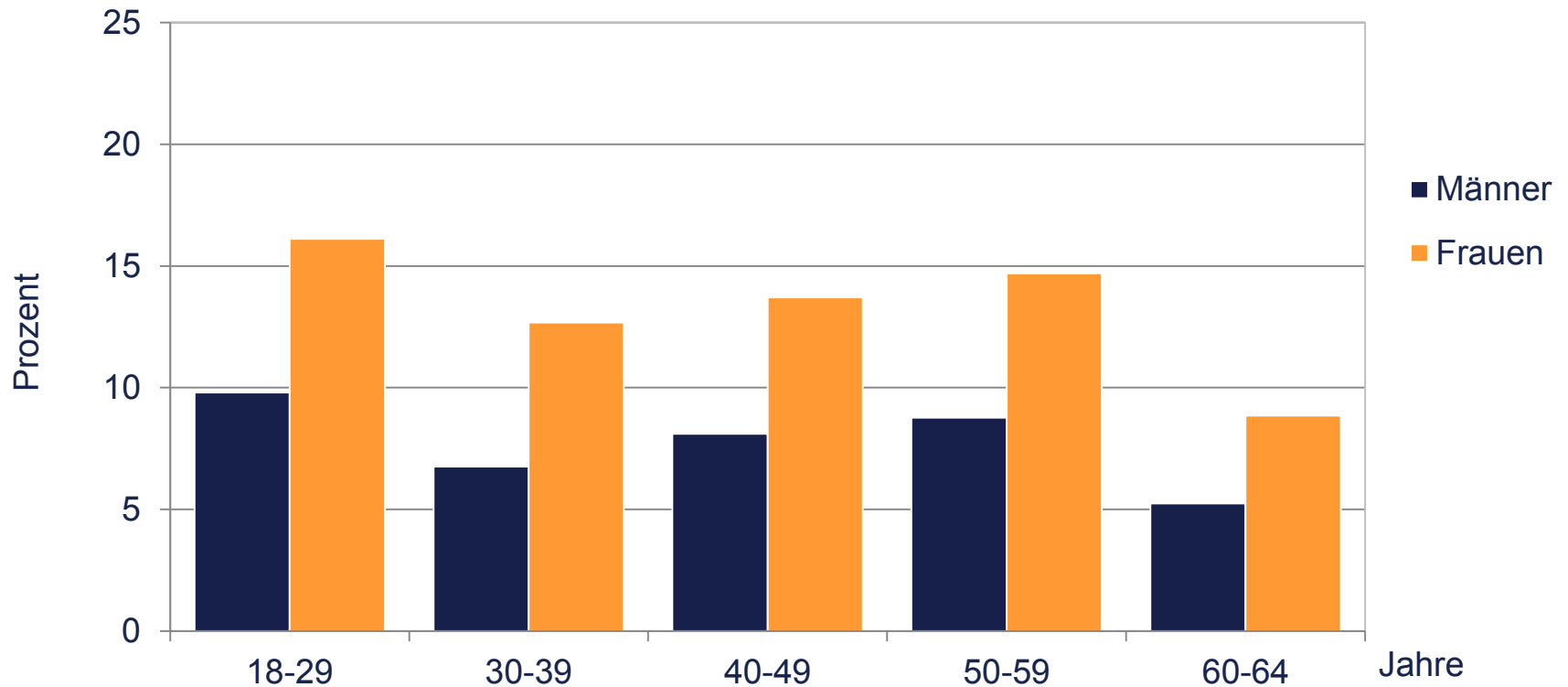
Trierer Inventar zum chronischen Stress

Subjektive Einschätzungen zu den letzten 3 Monaten

- 18-64 Jahre
- Arbeitsbezogene und soziale Überlastung
- Überforderung
- Mangel an sozialer Anerkennung
- Besorgnis

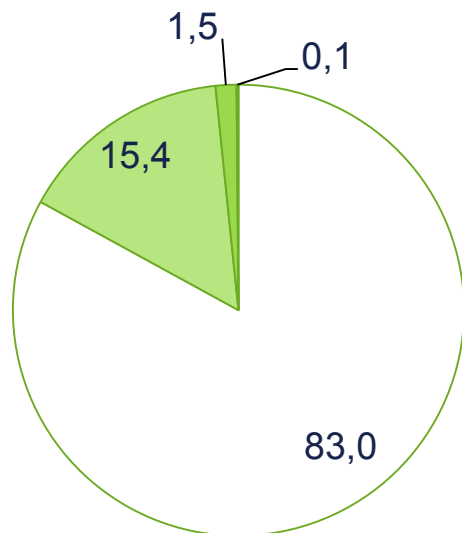
"Zeiten, in denen mir die Arbeit über den Kopf wächst"
"nie - selten - manchmal - häufig - sehr häufig"

Starke Stressbelastung

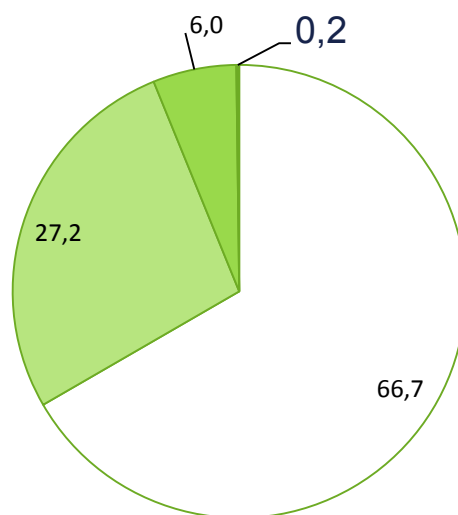


Stressbelastung und Beeinträchtigungen

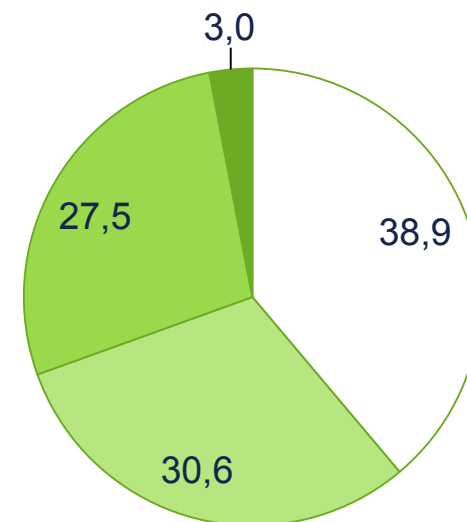
Unterdurchschnittlich bis durchschnittlich



Überdurchschnittlich



Stark



Anzahl der Beeinträchtigungen:

Depressives Syndrom

Burn-out Syndrom

Schlafstörungen



Keine der 3 Beeinträchtigungen





Zusammenfassung

- Die vier Beeinträchtigungen sind bei Frauen häufiger
- Depressionen sind häufiger je niedriger der sozioökonomische Status
- Das "Burn-out Syndrom" ist häufiger je höher der sozioökonomische Status
- Psychische Beeinträchtigungen treten gehäuft bei Menschen mit chronischem Stress auf



Was folgt diesen ersten Analysen?

- Identifizierung besonders betroffener Bevölkerungsgruppen
- Determinanten und Korrelate psychischer Beeinträchtigungen
- Zusammenhänge von psychischer und körperlicher Gesundheit
- Vertiefende Analysen mit dem DEGS1-Modul Psychische Gesundheit

The logo for DEGS (Deutsche Ernährungsstudie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) features the letters 'DEGS' in a bold, sans-serif font. 'DE' is dark blue, 'G' is light blue, and 'S' is green.

Studie zur Gesundheit Erwachsener
in Deutschland

ROBERT KOCH INSTITUT

A grayscale photograph showing a person's arm with a blood pressure cuff wrapped around it. A hand is visible near the cuff.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Korrespondenz:
[U.Hapke\(at\)rki.de](mailto:U.Hapke(at)rki.de)