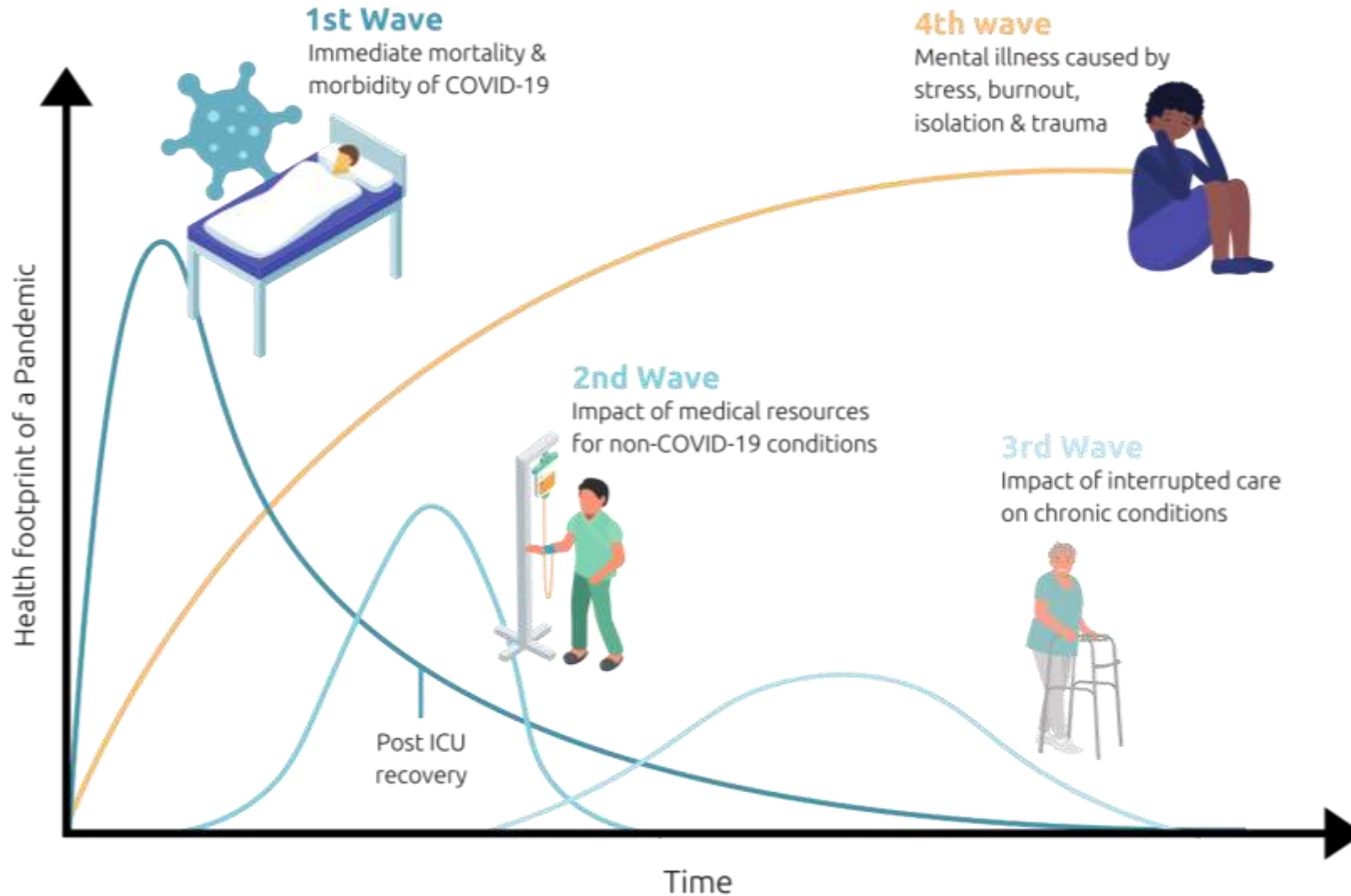
A child wearing a blue and pink striped long-sleeved shirt under a grey puffer vest stands in a field of tall grass, seen from behind with arms raised in a gesture of triumph or joy. The background is a bright sunset or sunrise over a horizon, with the sun low and glowing. The overall mood is one of hope and resilience.

Trauma durch zwei Pandemien - COVID-19 und seine Kollateralschäden ...

Dr. Mark Ryan, Psychiater und klinischer Direktor, neuroCare Clinics Australia
Tom Mechtersheimer, Gründer und Vorsitzender, neuroCare Group

Über die virale Pandemie hinaus zeichnet sich eine psychische Pandemie ab...



Soziale Verbundenheit wird untergraben - jeder Einzelne wird als potentielle Infektionsquelle gesehen ...

Wirtschaftliche Notlagen führen zu Trauma und Selbstverletzung ...

Werden unsere bürgerlichen Freiheiten und unsere Freizügigkeit wiederhergestellt werden?

Konfrontation mit eigener Sterblichkeit & Tod ...

Wie man der viralen und der psychischen Pandemie nachhaltig und wirtschaftlich verantwortungsvoll begegnen kann ...



Verstehen: wie reagiert unser Gehirn auf ein Trauma. Wie können wir Situation dekonstruieren und die Wahrnehmung verändern.



Regulieren: besser bewältigen und Risiken für die geistige und körperliche Gesundheit verringern



Lernen: Selbstregulierung zum Schutz und zur nachhaltigen Verbesserung der Widerstandsfähigkeit .



Lernen: Schlaf und das Verstehen die Bedeutung des zirkadianen Rhythmus verbessert die Selbstregulierung



Verstehen: Neuroplastizität und Personalisierung ermöglichen nachhaltige Selbstregulierung, Veränderung und Verbesserung

Trauma-/Belastungsreaktion des Gehirns

- Stress und Trauma sind physiologische, psychologische und soziale Reaktionen auf Auslöser, die als Bedrohung empfunden werden.
- Es ist eine Überlebensreaktion. Wenn sie zu einem chronischen Zustand wird, ist sie schädlich mit gravierenden Folgen für die kognitive, emotionale, mentale und physische Gesundheit und das soziale Teilhabe.
- Wir alle sind verwundbar und leiden unter ähnlichen Stresssymptomen. Dabei werden junge und ältere Menschen aufgrund ihrer Physiologie verwundbarer als psychisch Kranke.
- Wir alle haben die Verantwortung, die negativen Auswirkungen auf uns selbst und andere zu verstehen und zu minimieren.

Wir erleben, dass Angst und Furcht sozial ansteckend (!) sind - und möglicherweise relevanter werden als das (ungewisse Ausmaß der) tatsächlichen Gefahr durch COVID 19 selbst...



Stress - Wenn das innere Reptil aktiviert wird



Sind alle subjektiven, perzeptiven, verhaltensmäßigen und physiologischen Aspekte des Seins akut betroffen:

- Spannungsgefühl, erhöhte Herzfrequenz, erhöhte Wahrnehmung des Herzschlags; Energieverlust
- trockener Mund, Kurzatmigkeit, Appetitlosigkeit, Schweißausbrüche, blasse, kalte Hände...
- Gefühl der Aufregung, Überwältigung, Kontrollverlust, Ungeduld, Reizbarkeit, Verlust von Einfühlungsvermögen, allgegenwärtige Bedrohung
- Biomarker: Erhöhte Adrenalin- und Kortisolwerte, Blutdruck, Herzfrequenz (Variabilität), Muskelspannung
- Aufmerksamkeit und andere kognitive Probleme: Konzentrieren Sie sich auf das Bedrohliche (z.B. zwanghafte Medienkontrolle...)
- Schlafstörungen, die erhebliche psychische und physische Gesundheitsprobleme verursachen > die zu einem ausgewogenen Zustand werden.....

► ***Stress ist ein subjektiver, psychophysiologischer Zustand, nicht eine einzige 'Realität'...***

► ***Im „hellen Tageslicht“ könnte die Situation anders sein als im akuten "Kampfflug"-Modus...***

4 Elemente des Stresses (Lupien, 2012)



Welche Faktoren veranlassen das Gehirn eine Bedrohung zu erkennen, die eine Stress-/Traumareaktion und die Ausschüttung von Cortisol auslöst:

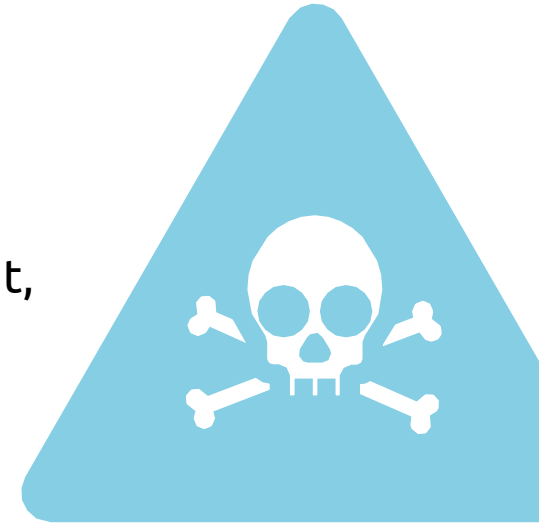
- 1. Neuheit,**
- 2. Unvorhersehbarkeit,**
- 3. Bedrohung des Egos,**
- 4. Kontrollverlust**

Die Pandemie und die resultierenden Traumata konfrontieren uns in vier Dimensionen auf chronische Weise (!), was bedeutet, dass Physis und Psyche die maximale Stress- und Cortisol-Reaktion auf die außer Kontrolle geratene Welt steigern.

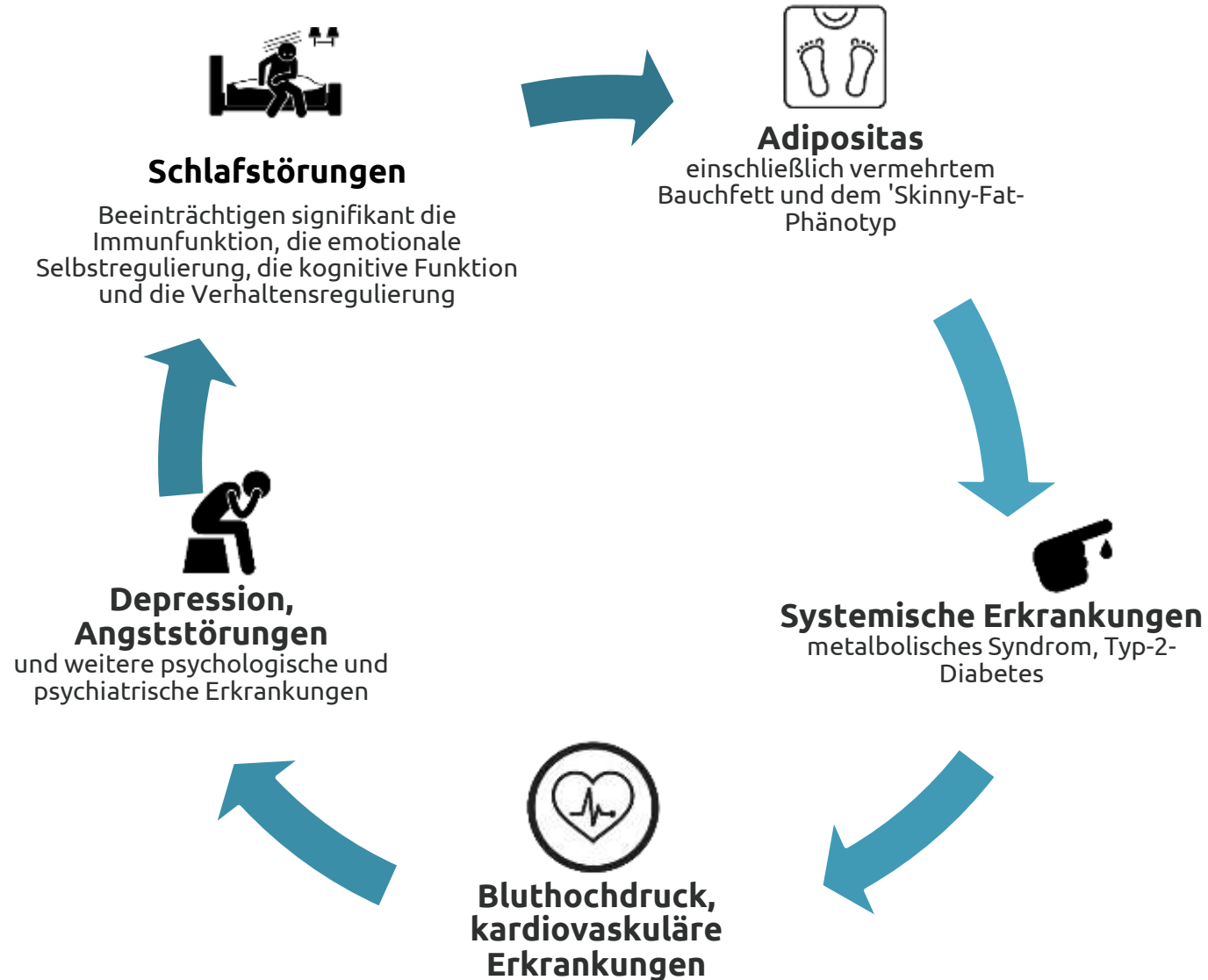
► *Wir behandeln jede Stresskomponente so, wie sie uns beeinträchtigt. Das hilft maßgeblich bei der Regulierung der Reaktion.*

Folgen der Bewältigung durch Angst/Furcht

- Wenn wir uns von unserer Angst und Furcht leiten lassen, sind wir damit beschäftigt, uns abzusichern. Wir zeigen wenig hilfreiche Verhaltensreaktionen.
- >> Toilettenpapier zu horten...
- Das heißt, durch Furcht/Angst getriebene Reaktionen erreichen keine wirkliche Sicherheit, haben oft wenig Bedeutung. Sie können dazu führen, dass der Einzelne es versäumt, ein Verhalten an den Tag zu legen, das unsere Pflicht gegenüber Familie und Gesellschaft darstellt.
- Angst und Furcht führen zu Egozentrik. Dies verhindert Lösungen und Ansätze, auch wenn Uneigennützigkeit ein wirksames Mittel zur Bewältigung und zum Wohlbefinden sein kann.



Einige der Folgen von chronischem Stress



Folgen des chronischen Stress-/Traumazustands auf das Gehirn

- Frontallappen und der Hippocampus schrumpfen -> Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Selbstregulierungsprobleme
 - Verzerrt die Aufmerksamkeit gegenüber Bedrohungshinweisen und anderen Auslösern - erzeugt eine anhaltende bzw. zunehmende Stressreaktion, die die Gedächtnisleistung und die Aufmerksamkeit verringert
 - Mindert die selektive Gedächtnisleistung und die Fähigkeit, relevante Informationen und Hinweise auszuwählen - dies wirkt sich auf das Gedächtnis und die Fähigkeit aus, sinnvolle und vernünftige Handlungen und Anweisungen abzurufen und zu befolgen
 - Cortisol-Überschuss -> metabolische Störungen des Immunsystems und des Schlafs, die alle diese Erscheinungen noch verstärken
 - Niemand kann unter Stress angemessene oder maximale Leistung erbringen
- ▶ ***Unter diesen Umständen können Strafen wenig hilfreich sein. Ein unterstützender Ansatz ist sinnvoller, um den ohnehin schon hohen Stress nicht noch weiter zu verstärken.***



Stress und Bewusstsein



Nachdenken, nachdenkliche Auseinandersetzung mit der Bedrohung:

- Nicht hilfreich, um mit den Komponenten der Bedrohung umzugehen, und ein vergeblicher Versuch, ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen
- Aktiviert den Körper, als ob die Bedrohung genau dort wäre, was wiederum das erhöhte Cortisol erhöht/erhält
- Ausdauerndes Vermeiden hilft möglicherweise nicht, da ernsthafter / chronischer Stress mit gängigen, gut gemeinten Optionen wie Yoga oder CBT nicht nachhaltig behandelt werden kann:
- Dies sind gängige Reaktionen, die dazu führen, dass viele auf professionelle Hilfe verzichten und z. B. soziale Distanzierung aktiv als angemessene Hilfe und nicht als Verlust der persönlichen Freiheit empfinden

Anfänglich ist alles bedrohlich:

Wenn die Selbstregulierung versagt, entsteht ein Zustand der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, der zu 'Depressionen' und mehr führt...

- ▶ ***Unser Bewusstsein kann genutzt werden, um das Trauma zu 'dekonstruieren' und das Gehirn selbst zu regulieren. Die Bestandteile des Traumas werden identifiziert und nach und nach bewältigt.***

Schlaf: Warum schlafen wir?

- Einsparung von Energie
- Regeneration des Körpers (Tiefschlaf)
- Festigung von Gedächtnis und Lernen (REM-Schlaf)
- Verarbeitung von Erfahrungen (Träume / REM-Schlaf)
- Geistige Regeneration



Schlaf:

Was passiert, wenn wir nicht gut schlafen?



Körper

- Weniger effiziente glymphatische Abfallbeseitigung
- Höheres Risiko für Fettleibigkeit, Krebs...
- Höheres Risiko eines erhöhten Blutdrucks
- Schwächeres Immunsystem

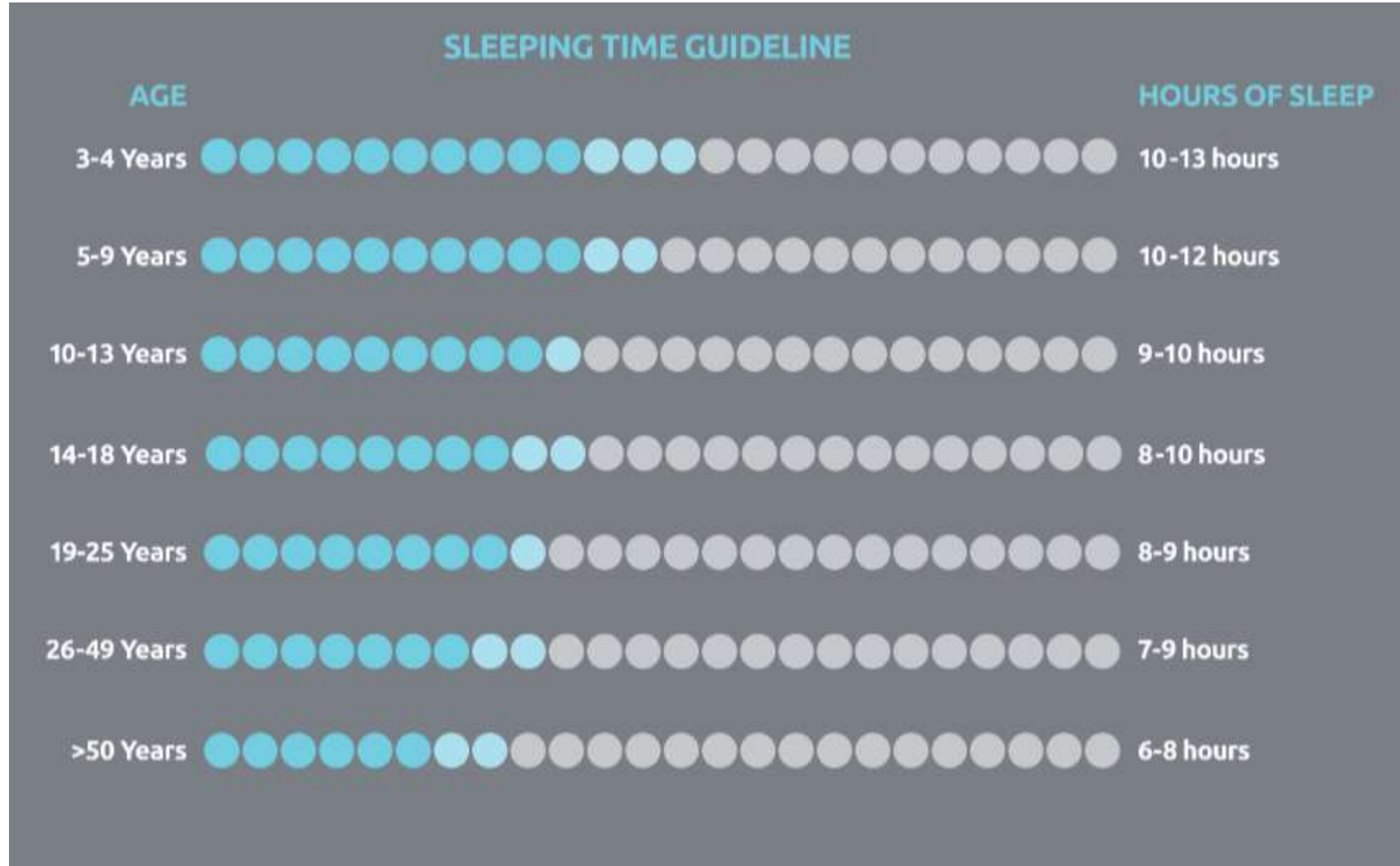
Geist

- Verringerte Impulssteuerung
- Schlechte Stimmung
- Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit



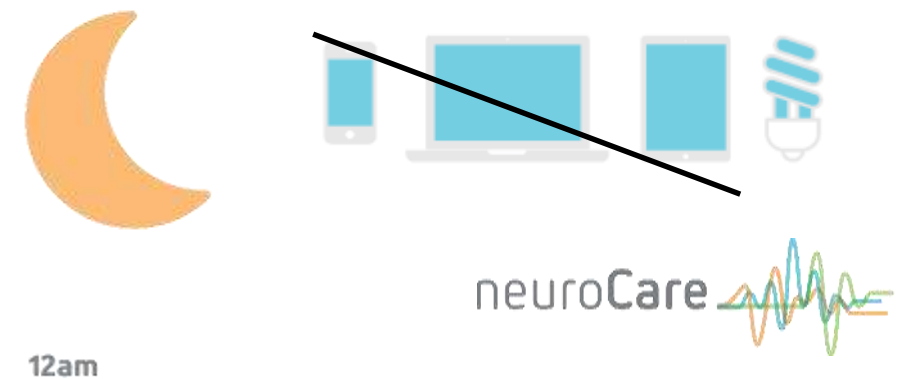
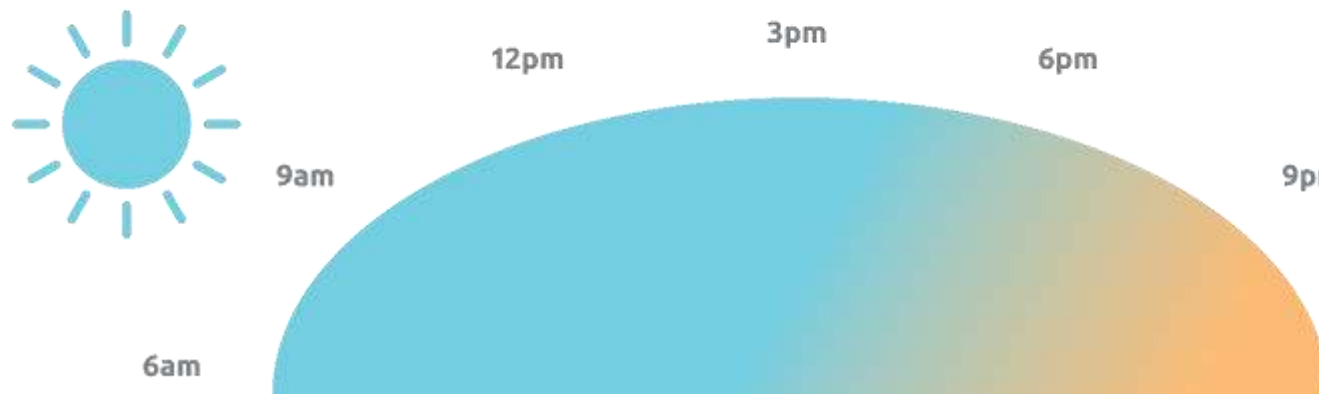
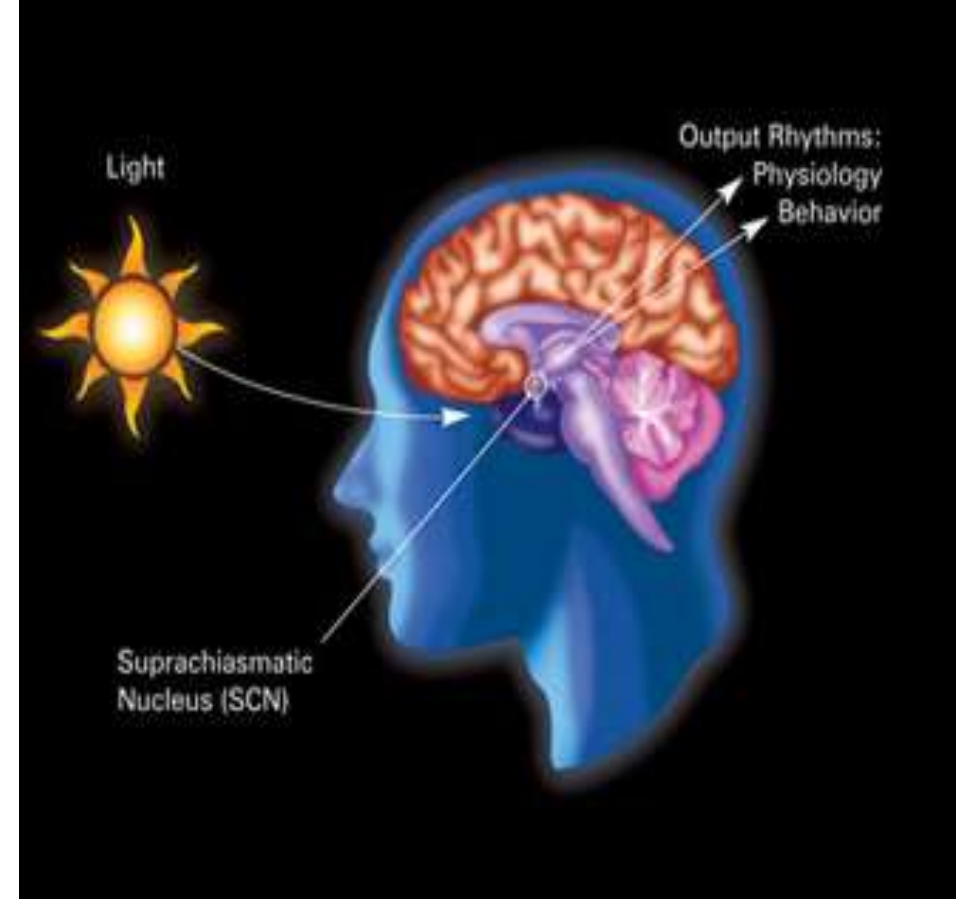
- ▶ *Die Belastbarkeit und kognitive Leistung geht um ~25% zurück, wenn wir 5 Tage lang 1 Stunde zu wenig Schlaf hatten.*
- ▶ *Die Wissenschaft sagt, dass wir 8 Stunden Schlaf brauchen... vor allem genügend Tief-/REM-Schlaf (20% plus von jedem ...)*

Wie viel Schlaf brauchen wir?



Schlaf : Die Funktion des blauen UV-Lichts

- Blaues UV-Licht steigert die Wachfunktionen
 - Körpertemperatur
 - Herzrate
 - Ausdauer/Wachheit
- Blaues UV-Licht unterdrückt die Melatoninbildung und Ausschüttung (tagsüber)
- Blaues UV-Lichtspektrum ist von der Dämmerung bis ~ 15 Uhr vorhanden, daher werden wir danach "natürlich müde"...



GUTER Schlaf bedeutet, mit dem zirkadianen Rhythmus zu leben

- Fasten Sie 12 Stunden pro Tag und bei Stress / Krankheit sogar bis zu 16 Stunden !
- Übungen am Morgen bei hellem Licht
- Regelmäßig ein Frühstück auf Proteinbasis einnehmen
- Kein Tee, Kaffee, Schokolade, Energiegetränke, Nikotin oder Kohlenhydrate, besonders vor dem Schlafengehen

- Reduzieren Sie die Umgebungsbeleuchtung bei Sonnenuntergang und schalten Sie das Licht in einem kühlen, dunklen Schlafzimmer aus

- Nehmen Sie ein warmes Bad/Dusche
- Leichte Übung / Yoga / Meditation (Audioführung)
- Lesen Sie ein gedrucktes Buch, bis Sie sich schläfrig fühlen
- Herzfrequenz-Variationstraining

Alkohol ? > kann bei Schlafstörungen (Sedierung) helfen, wirkt sich aber schlecht aus, wenn er metabolisiert wird (Aufwachen, weniger tiefer Schlaf und REM-Schlaf)



Mehr Stress durch hohe Lautstärke und störenden Lärm

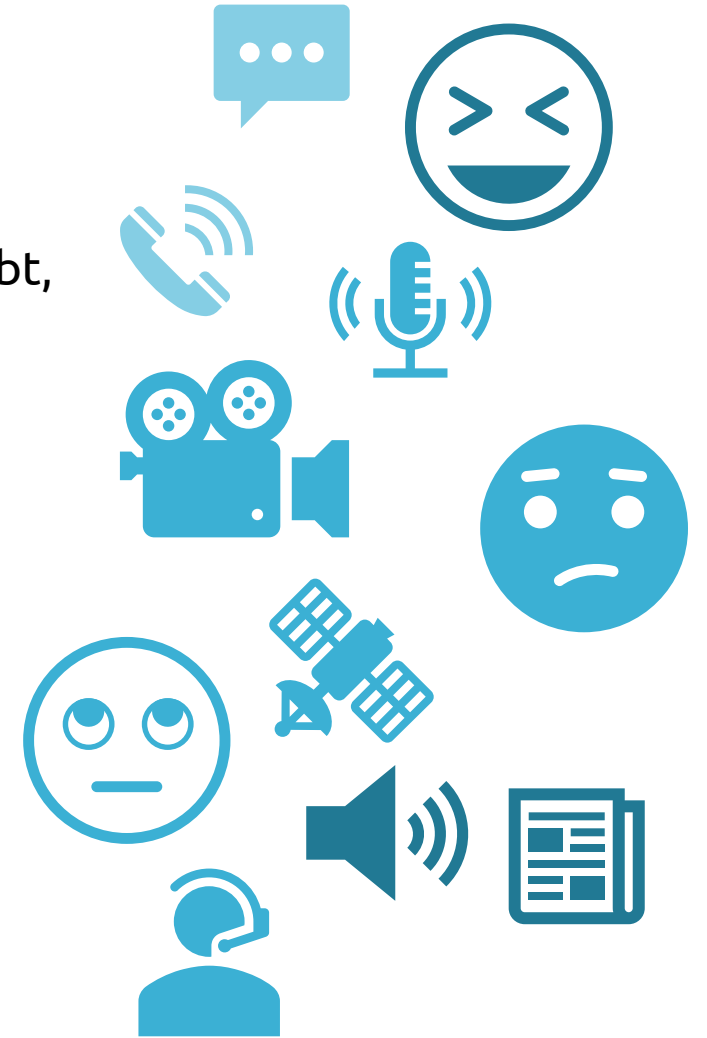
➤ **Wir müssen die Medien und Führungskräfte aus Öffentlichkeit oder Wirtschaft coachen**

> wie die eigene Stressreaktion ihre Äußerungen und Anweisungen antreibt, die die Angst in der Gemeinschaft verstärken.

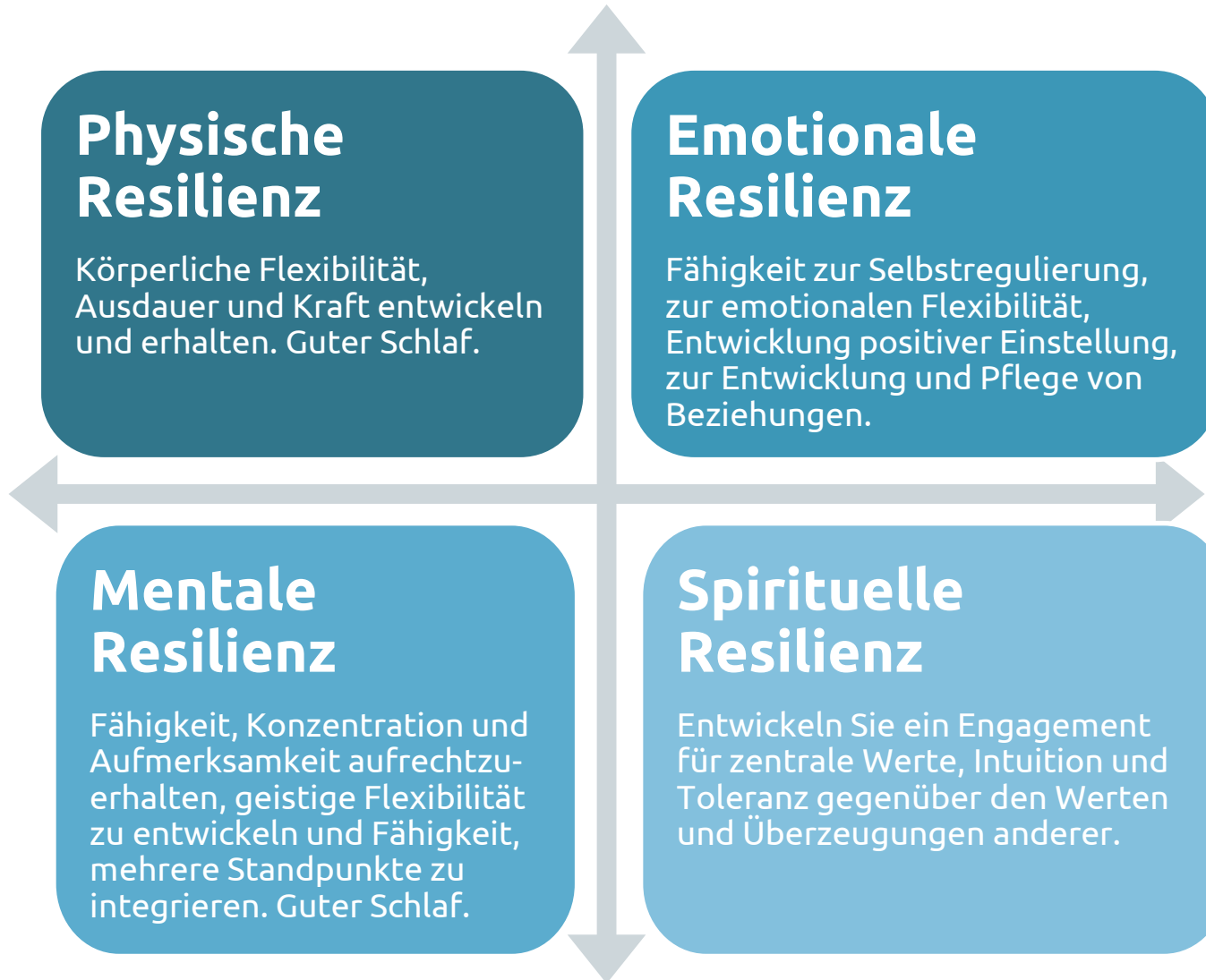
> wie der soziale und kulturelle Kontext einen signifikanten, meist uneingestanden Einfluss auf die Intensität und Persistenz des Stress hat.

> welchen erheblichen zusätzlichen Stress der aktuell aufgezwungene Kontrollverlust hervorruft, und wie dieser die Strukturen der sozialen Unterstützung in Unternehmen oder Familien stört.

▶ ***Wir alle müssen verstehen, wie der 'Organismus unseres Seins' funktioniert und wie wir uns selbst regulieren können - Führungskräfte erst recht!***



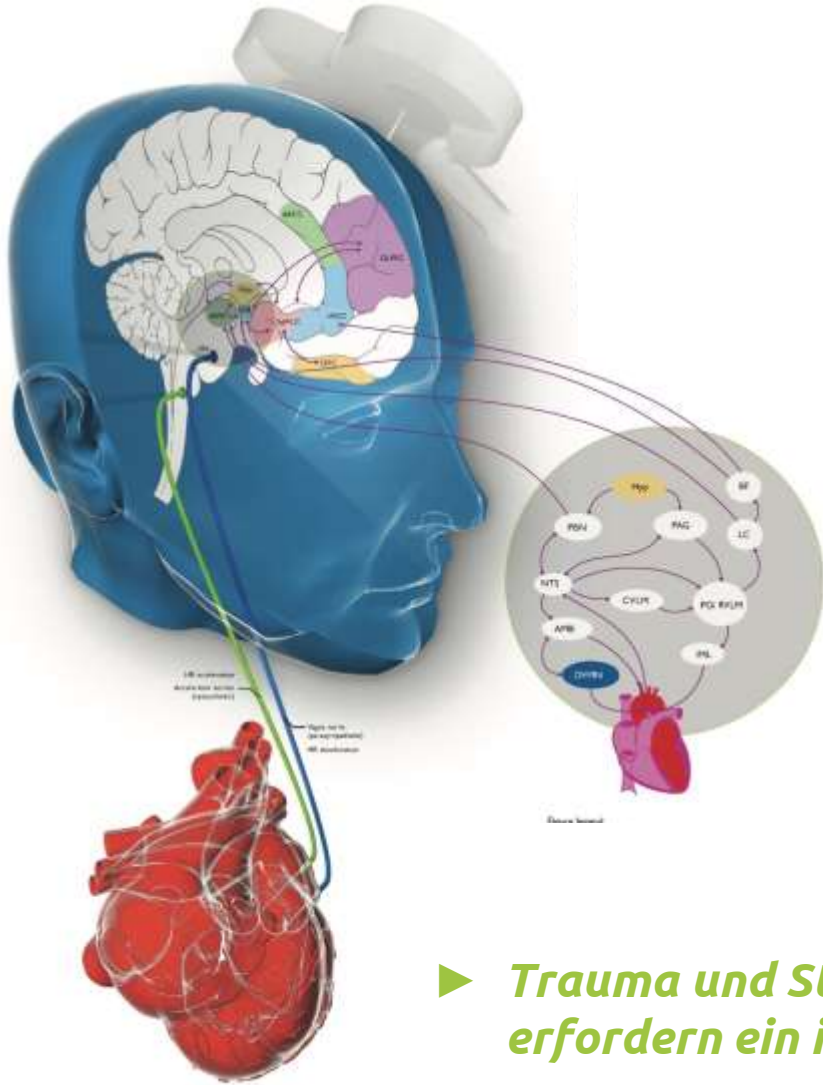
Entwicklung und Aufrechterhaltung der Resilienz:



Die Entwicklung von Belastbarkeit ist wichtig, um Stress-/Traumareaktionen zu verhindern und sich davon zu erholen.

- ▶ **Resilienz - die Fähigkeit, sich auf Stress / Trauma vorzubereiten, sich davon zu erholen und sich daran anzupassen.**
- ▶ **Zu lernen, unsere Physiologie und damit unsere Emotionen und Verhaltensweisen zu regulieren, ist von größter Bedeutung.**
- ▶ **Schlaf hilft in allen vier Bereichen.**

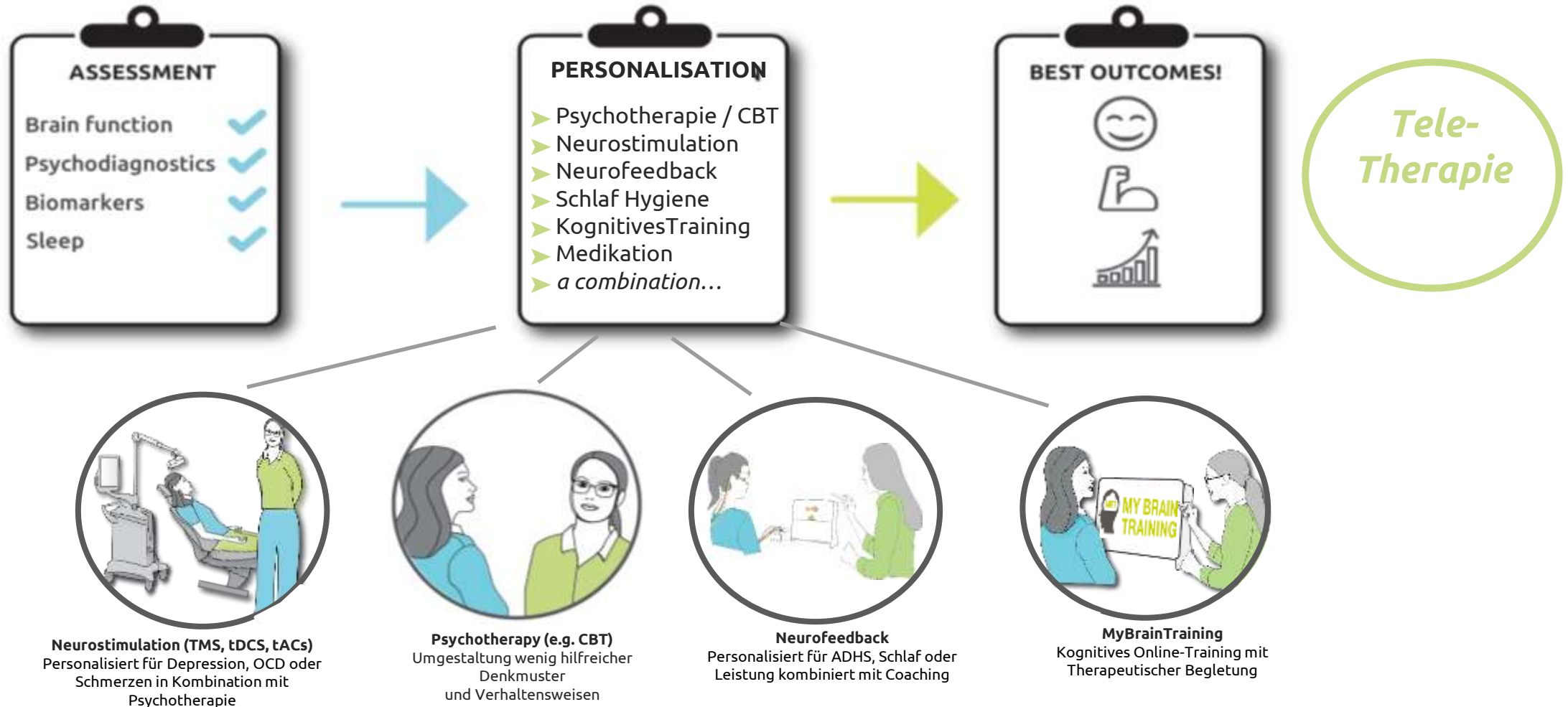
Stress und Trauma haben eine rekursive Beziehung mit dem Gehirn und dem Herzen, die bei jedem individuell ist....



- Bestimmte Dinge helfen zwar, uns zu beruhigen (Schlaf, Atmung, Yoga usw.), aber es gibt kein "es wird auf jeden Fall immer und für jeden funktionieren".
- Seien Sie deshalb vorsichtig, wenn der "verschreibende Experte" über seine persönliche und spezielle Methode spricht...
- Jedes Individuum muss aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte, seiner Biologie und seiner Wahrnehmung der Welt bewertet werden ...
- ... dann können wir die individuelle Belastbarkeit verbessern, indem wir jede Komponente von Stress / Trauma auf personalisierte Art und Weise angehen.
- Unterschiedliche und schwerwiegende Stressoren erfordern auch unterschiedliche Methoden

► **Trauma und Stress, insbesondere wenn sie schwerwiegend und chronisch sind, erfordern ein individuelles Vorgehen**

neuroCare: Selbstregulierung mit einem personalisierten Ansatz



▶ **Nachhaltige Hilfe besteht nicht darin, die natürliche Traumareaktion zu „eliminieren“.** Lernen Sie, die Selbstregulierung zu verbessern. Das gelingt am besten mit maßgeschneiderten personalisierten Ansätzen, Methoden und Techniken.

Einige hilfreiche Hinweise ...



- www.neurocaregroup.com
Individuelle Beurteilung und Unterstützung für psychische Gesundheit und Leistung in Australien, Europa und den USA
- <https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>
Matthew Walker über Schlaf
- [https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236\(19\)30133-X](https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236(19)30133-X)
Hirnzentrierte Regulation oder das Konzept der Allostase
- <https://zivameditation.com/selfcare/>
Kostenlose Selbsthilfe-Angebote für die psychophysiologische Selbstregulierung für eine effektivere ‚top down‘-Kontrolle
- https://www.youtube.com/watch?v=6FGTHm6R4pc&feature=emb_err_watch_on_yt
Stephen Porges über Koregulierung in einer Zeit der sozialen Isolation und Angst
- <https://www.heartmath.org>
Zuverlässige, wissenschaftlich validierte Instrumente, die Menschen helfen, Stress zu reduzieren und zu vermeiden

A child with their back to the camera, wearing a blue and pink jacket and a green vest, stands in a field with arms raised in a gesture of triumph or joy. The background is a bright sunset over a landscape with hills and trees.

Danke und bleiben Sie gesund!

Dr. Mark Ryan, Psychiatrist and Clinical Director, neuroCare Clinics Australia
Tom Mechttersheimer, Founder and Executive Chairman, neuroCare Group

neuroCare The logo for neuroCare, featuring the word "neuroCare" in a sans-serif font followed by a stylized graphic of a brain with colorful (blue, green, orange) lines representing neural activity or an ECG waveform.