

## Wie Sie Informationen und Unterstützung erhalten

Es gibt eine Reihe von Büchern, YouTube-Videos und Artikeln, die Ihnen helfen können, sich weiterzubilden und diesen Ansatz zu erkunden. Für viele Menschen reichen diese Ressourcen aus, um ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, für manche ist die Unterstützung durch eine erfahrene Therapeut\*in hilfreich.

SIRPA`s Methodenspektrum umfasst evidenzbasierte, edukative und selbst-empowernde Ansätze, die Ihnen helfen können, die Ursachen Ihrer chronischen Symptome zu erkennen und gleichzeitig gesündere neuronale Netzwerke zu entwickeln. Wenn dies gelingt, verbessern sich die Symptome in der Regel und verschwinden oft sogar ganz.

SIRPA-Expert\*innen können Sie durch diesen Prozess begleiten und Sie dabei unterstützen Verhaltensweisen, Auslöser und ungelöste Emotionen zu bearbeiten, die möglicherweise symptom- und schmerzassoziierte neuronale Netzwerke stabilisieren.

Weitere englischsprachige Informationen, einschließlich Studien zum SIRPA-Ansatz, finden Sie hier: [www.sirpa.org](http://www.sirpa.org)



## Ihr Schmerz ist real. Die Lösung ist es auch. Sie müssen nicht allein kämpfen.

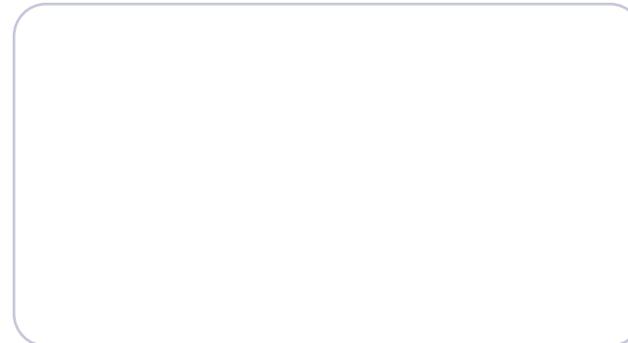
Wenn Sie Unterstützung wünschen, nehmen Sie Kontakt auf. Einzelheiten zu unseren SIRPA-Expert\*innen finden Sie unter: [www.sirpa.org/find-a-practitioner](http://www.sirpa.org/find-a-practitioner)



Chronische Schmerzen sind heute die Hauptursache für Behinderungen und betreffen 20 bis 30 % der Weltbevölkerung. Die Vision von SIRPA ist es, dazu beizutragen, chronischen Schmerzen weltweit ein Ende zu setzen.

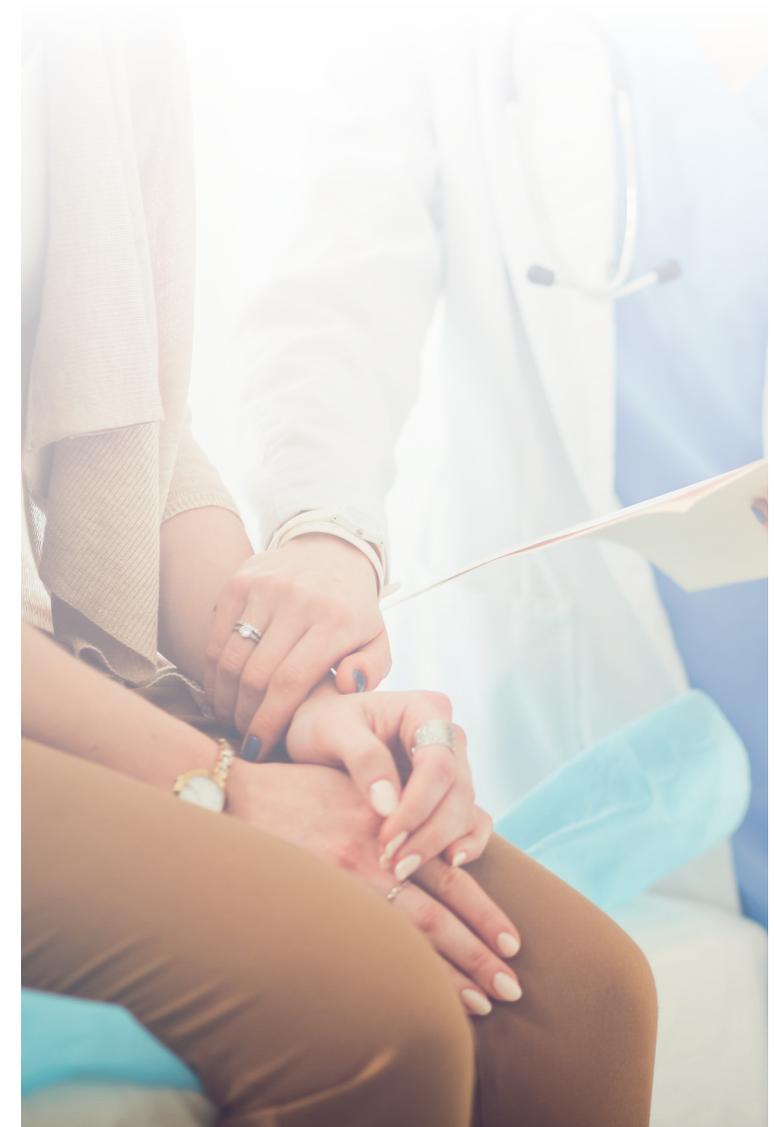
Durch den Aufbau einer Gemeinschaft von Botschafter\*innen für diesen neuen Behandlungsansatz chronischer Symptome will SIRPA Menschen mit Schmerzen helfen, die Funktionsweise von Körper und Geist zu verstehen und ihnen Mittel an die Hand geben, ein erfülltes, aktives und gesundes Leben zu führen.

 [@sirpauk](https://twitter.com/sirpauk)  [@sirpauk](https://www.facebook.com/sirpauk)  [@sirpa\\_uk](https://www.instagram.com/sirpa_uk)



## Chronische Schmerzen und andere medizinisch nicht erklärbare Symptome:

### Eine neue Sichtweise



# Könnte Stress die Ursache Ihrer Symptome sein?

Stress ist unvermeidlich. Er ist Teil des Lebens. Ein gewisses Maß an Stress ist gut für Sie, er hält Sie auf Trab und treibt Sie dazu an aufregende, interessante und wichtige Dinge im Leben zu tun.

Dauerhafter oder langfristiger Stress (chronischer Stress) kann jedoch häufig zu gesundheitlichen Problemen führen oder körperliche oder psychische Erkrankungen verschlimmern. Die meisten von uns wissen und akzeptieren, dass Kopfschmerzen durch Stress verursacht werden können. Was viele Menschen nicht wissen ist, dass Stress auch eine ganze Reihe anderer Symptome im Körper hervorrufen kann. Diese können genauso schwerwiegend sein wie die von anderen Krankheiten verursachten und können Schmerzen, Müdigkeit, Nebel im Kopf, Angstzustände und Verdauungsprobleme umfassen.

“Es könnte hilfreich sein, diese Symptome als “Alarmsystem” zu betrachten, als Signal, das Sie auf etwas in Ihrem Leben aufmerksam macht, das Druck oder inneren Aufruhr verursacht.”

## Wie können Sie herausfinden, ob Stress die Ursache für Ihre Krankheit ist?

Ihr Arzt kann Sie untersuchen und durch Tests herausfinden, ob Ihre Symptome auf eine Organerkrankung oder auf Gewebeschädigungen zurückzuführen sind.

Wenn diese Tests keine körperliche Ursache finden, kann der Arzt Ihre Symptome als “medizinisch nicht erklärbar” einstufen. Nach Angaben der NHS-Website (National Health Institut, UK) sind bis zu 45 % der Besuche in Hausarztpraxen im Vereinigten Königreich und die Hälfte aller Besuche in Krankenhausambulanzen auf “medizinisch unerklärliche Symptome” zurückzuführen. Die überwiegende Mehrheit davon ist wahrscheinlich auf Stress zurückzuführen.

## Verschiedene Arten von Stress

**Stress im täglichen Leben** – Stressfaktoren können beispielsweise Herausforderungen in den Bereichen Finanzen, Arbeit, Beziehungen, Trauerfälle, Elternschaft oder die Pflege älterer Angehöriger sein.

**Stress aus der Vergangenheit** – vielleicht haben Sie in früheren Lebensphasen, möglicherweise schon in der Kindheit, Traumata oder andere Herausforderungen erlebt, die Sie noch heute in Form von ungelösten Emotionen mit sich herumtragen.

**Stress durch selbst verursachten inneren Druck** – dies kann das Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen oder von Verhaltensweisen sein, die Sie erlernt haben, wie zum Beispiel Perfektionismus, übermäßiges Analysieren oder Gewissenhaftigkeit, Menschenfreundlichkeit, Selbstkritik oder die Tatsache, dass Sie andere auf Kosten Ihrer eigenen Bedürfnisse immer an erste Stelle setzen.

Jede dieser Formen von Stress oder Druck, die über einen längeren Zeitraum erlebt und nicht bearbeitet werden, können letztendlich zu einem Ungleichgewicht im Körper und folglich zu Schmerzen oder Krankheiten führen.

## Wie verursacht Stress Symptome?

Wenn Sie unter Druck stehen reagiert Ihr Gehirn und versucht damit fertig zu werden, indem es Botschaften an den Körper sendet, zum Beispiel über die neuronalen Netzwerke. Bekannte Beispiele hierfür sind das Erröten, wenn Sie sich schämen, oder das Anspannen der Schultern, wenn Sie ängstlich sind. Das Gehirn kann aber auch starke Schmerzen und viele andere Symptome wie Magenverstimmung, Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit auslösen.

Die neuronalen Netzwerke, die das Gehirn mit dem Ort der Schmerzen/Symptome verbinden wurden meist erlernt und können sensibilisiert werden, was dazu führt, dass das Symptom dauerhaft aktiv ist oder leicht ausgelöst werden kann. Dies ist wahrscheinlicher, wenn sich die Behandlung nur auf die Schmerzen/Symptome und nicht auf die zugrunde liegenden Ursachen konzentriert.

## Gibt es Beweise dafür, dass meine Symptome durch Stress verursacht werden?

Hunderte von Studien belegen, dass Stress zu medizinisch unerklärlichen Symptomen führen kann. So wurden beispielsweise in einer Studie über 2800 Arbeitnehmerinnen aus 28 Unternehmen 2 Jahre lang beobachtet. Dabei stellte sich heraus, dass der wichtigste Prädiktor für Rückenschmerzen schlechtes Management war und keine körperliche Ursache zugrunde lag!

## Was können Sie gegen Ihre stressbedingten Symptome tun?

Es kann hilfreich sein, diese Symptome als “Alarmsystem” zu betrachten, als Signal das Sie auf etwas in Ihrem Leben aufmerksam macht, das Druck oder inneren Aufruhr verursacht. Oft sind Sie sich zwar der Schmerzen/Symptome sehr bewusst, aber der unbewusste Stress auf den Ihr Körper reagiert, ist Ihnen vielleicht nicht bewusst.

Die gute Nachricht ist: sobald der zugrunde liegende Stress anerkannt und bearbeitet wird, gibt es fast immer eine wirksame Behandlung, die Ihnen hilft Ihre Schmerzen zu lindern und wieder ein gesundes und produktives Leben führen zu können. Bei vielen Menschen kann dies innerhalb weniger Wochen geschehen, bei anderen wiederum kann es ein paar Monate dauern.