

Burnout-Prävention, auch eine Frage des Lebensrhythmus?



Dr. med. Melitta Breznik, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Leitende Ärztin Abteilung für individuelle Psychotherapie

Rhythmus ist wichtig. Es gibt Hinweise dafür, dass unsere moderne Arbeits- und Freizeitwelt Verführungen bereithält, die zum Entstehen eines «erschöpften Selbst» beitragen. Arbeiten am PC verleiten oft zu unregelmässigen Pausen. Man möchte noch schnell etwas fertigstellen, die Emails beantworten. Da kommen rasch zwei bis drei Stunden ununterbrochener Bildschirmarbeit zusammen. Doch unser Hirn benötigt Pausen. Die maximale Konzentrationszeit, in der es uns möglich ist aufzunehmen und fehlerfrei zu arbeiten, liegt bei 45 Minuten. Es kann auch passieren, dass man abends Arbeit auf dem Laptop erledigt. Manchmal ist es zu mühsam sich nach einem langen Arbeitstag aufzuraffen um spazieren zu gehen, oder einen Tanzkurs zu besuchen. Lieber genehmigt man sich ein oder zwei Glas Wein und Zigaretten zur Entspannung.

Wissen Sie, dass es Ihren Nachtschlaf stört, wenn Sie abends vor dem zu Bett gehen am Laptop arbeiten, oder skypen? Der grosse Anteil des blauen Lichtes auf den Bildschirmen behindert den Aufbau des körpereigenen Stoffes Melatonin, das abends den nötigen Spitzenwert erreichen soll, damit Sie einschlafen und durchschlafen können. Die beiden oder mehr Gläser Alkohol, die Sie getrunken haben, helfen zwar beim Einschlafen, doch sie verhindern im Schlaf die unwillkürlichen Bewegungen des Körpers, der in der Nacht immer wieder seine Position verändern muss, damit Sie sich am Morgen erholt und frisch fühlen.

Wann nehmen Sie sich an einem vollgestopften Tag Zeit, zu sich zu kommen, vielleicht eine Runde ums Bürohaus zu drehen, oder einfach auf einer Bank im Freien den Blick in den Himmel zu richten und dem Gezwitscher der Vögel zuzuhören? Oder den Körper durchzustrecken, tief Luft zu holen und die Verspannung von den Schultern zu schütteln? Vielleicht können Sie eine Entspannungsmethode erlernen wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation, um diese in einer fünfzehnminütigen Pause anzuwenden.

Überlegen Sie sich, welche kleinen Änderungen im Tagesrhythmus bereits morgen umgesetzt werden könnten. Gutes Gelingen!

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.