

25/2020 - Arbeitsstress im Visier

## **Arbeitsstress im Visier**

Die moderne Arbeitswelt ist ein häufiges Thema bei Depressionen - das hängt besonders mit Stress und Zeitmanagement, aber auch mit persönlichen Kontakten und sozialem Druck zusammen. Die Behandlungsansätze werden inzwischen auch immer öfter an diesen Teil der Lebenswelt angepasst, um eben Probleme bei der Arbeit aufzugreifen und nachhaltig zu helfen. Eine Arbeitsreha, berichteten nun schwedische Forscher, war machbar und hilfreich: Sie förderte Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit. Körperliche Aktivität schien zwar auch hilfreich zu sein, für Betroffene ist aber vielleicht eine gezielte Therapie einleuchtender als ein generelles Gebot, sich mehr zu bewegen. Gezielt wurde auch in der zweiten Studie gearbeitet: Dort ging es um ein digitales Programm, das den Umgang mit Stress verbesserte.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Pilotstudie bei Ängsten und Depression: Reha für die Arbeit oder eher Sport?](#)
- [Digitales Antistress-Programm für Arbeitnehmer: Verbesserung der Stressmanagement-Fähigkeiten](#)