

26/2020 - Dauerstress gezielt angehen

Dauerstress gezielt angehen

Dauerstress ist nicht nur ein berufliches Thema – wenn man sich ständig die neuesten Coronazahlen, Hotspots und möglichen Folgen anschaut, ist das auch außerhalb beruflicher Verpflichtungen durchaus nicht entspannend. Was Stress mit dem Körper anstellt und wie er zu Depressionen führen kann, ist inzwischen etwas besser verstanden. Beispielsweise kann Stress unseren kleinen Kraftwerken in den Körperzellen so zusetzen, dass uns offenbar einfach die Energie ausgeht. Ist das zu regelmäßig und chronisch der Fall, ist eine gute Therapie sinnvoll, die auch die Wurzeln der Probleme angeht. Zielgerichtete Therapie, berichtete eine neue Studie zur interpersonellen Psychotherapie (IPT), kann auch mit Blick auf Arbeitsstress einen Unterschied machen. Der Charme der IPT ist dabei, dass sie sich auf Themengebiete konzentriert, die konkret mit der Depression in Zusammenhang stehen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Depressivmacher Stress: Mitochondrien schädigend und kraftraubend](#)
- [Interpersonelle Psychotherapie mit Fokus auf Arbeit: Keine Abbrecher, hohe Zufriedenheit, ermutigende Wirkung auf die Depression](#)