

Achtsamkeits- und Akzeptanztherapie gegen Angst vor Wiederauftreten von Brustkrebs

Datum: 21.12.2022

Original Titel:

The effect of psychological interventions on fear of cancer recurrence in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Psychologische Interventionen gegen Angst
- Metaanalyse und systematische Übersichtsarbeit
- Signifikante Reduktion der Angst vor einem Rezidiv durch psychologische Interventionen
- Untergruppenanalyse: Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden zeigen Wirkung

MedWiss - In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtsarbeit wurde die Wirkung von psychologischen Interventionen auf die Angst vor einem Wiederauftreten der Krankheit bei Brustkrebspatientinnen untersucht. Die Studie zeigte eine signifikante Reduktion der Ängste durch psychologische Interventionen. In einer Untergruppenanalyse konnte gezeigt werden, dass Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden Wirkung zeigten, während eine Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie und Psychoedukation keinen Einfluss hatte.

Die Angst vor dem Wiederauftreten der Krankheit tritt bei einem Großteil der Brustkrebsüberlebenden auf. Leiden Betroffene unter starken Ängsten, kann sich dies in einer übermäßigen Wachsamkeit gegenüber körperlichen Symptomen (sog. Hypervigilanz), übermäßig häufigen Selbstuntersuchungen und täglich wiederkehrende Gedanken an ein Wiederauftreten der Krankheit äußern. Aber auch weniger stark ausgeprägte Ängste können negative Einflüsse auf die mentale Gesundheit und die Lebensqualität der Betroffenen haben.

Psychologische Interventionen gegen Rezidivangst

Psychologische Interventionen können bei der Angst vor einem Rezidiv helfen. Damit sind Maßnahmen gemeint, die eine Form der Psychotherapie einsetzen, um den psychologischen Stress zu reduzieren. Gängige Therapien sind hier kognitive Verhaltenstherapie, Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden oder Psychoedukation. Kognitive Verhaltenstherapie konzentriert sich darauf, konkrete Probleme wie negative Gedanken und daraus resultierende Angewohnheiten zu regulieren. Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden setzen eher bei den Ursachen der Ängste an. Diese Therapieart konzentriert sich darauf, sich der Gedanken und Gefühle bewusst zu werden und den Umgang mit diesen, z. B. durch Meditation, zu regulieren. Bei Psychoedukation wird

versucht, Ängste zu reduzieren, indem Wissen über die Krankheit und das Rezidivrisiko in Kombination mit motivierenden Aspekten vermittelt wird.

In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtsarbeit haben Wissenschaftler die Wirksamkeit solcher psychologischer Interventionen bei Rezidivangst untersucht. Für die Analyse wurden 16 randomisierte Studien inkludiert.

Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden zeigen Wirkung

Die Analyse zeigte eine signifikante Reduktion der Ängste durch psychologische Interventionen. Eine Untergruppenanalyse zeigte, dass Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden die Ängste reduzierten, während dies für eine Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie und Psychoedukation nicht der Fall war.

Die Autoren schlussfolgerten, dass der Einsatz von Achtsamkeits- und Akzeptanztherapiemethoden bei der Angst vor dem Wiederauftreten von Brustkrebs eingesetzt werden sollten.

Referenzen:

Lyu MM, Siah RC, Lam ASL, Cheng KKF. The effect of psychological interventions on fear of cancer recurrence in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis. J Adv Nurs. 2022 Oct;78(10):3069-3082. doi: 10.1111/jan.15321 . Epub 2022 Jun 13. PMID: 35696315 .