



Universitäts ParkinsonCentrum Dresden UParCD

Neurologische Patientenseminarreihe Parkinson-Treff

28.05.2025 Hr. T.Feige „Empowerment Modul 2 / Stressbewältigung und Entspannung“



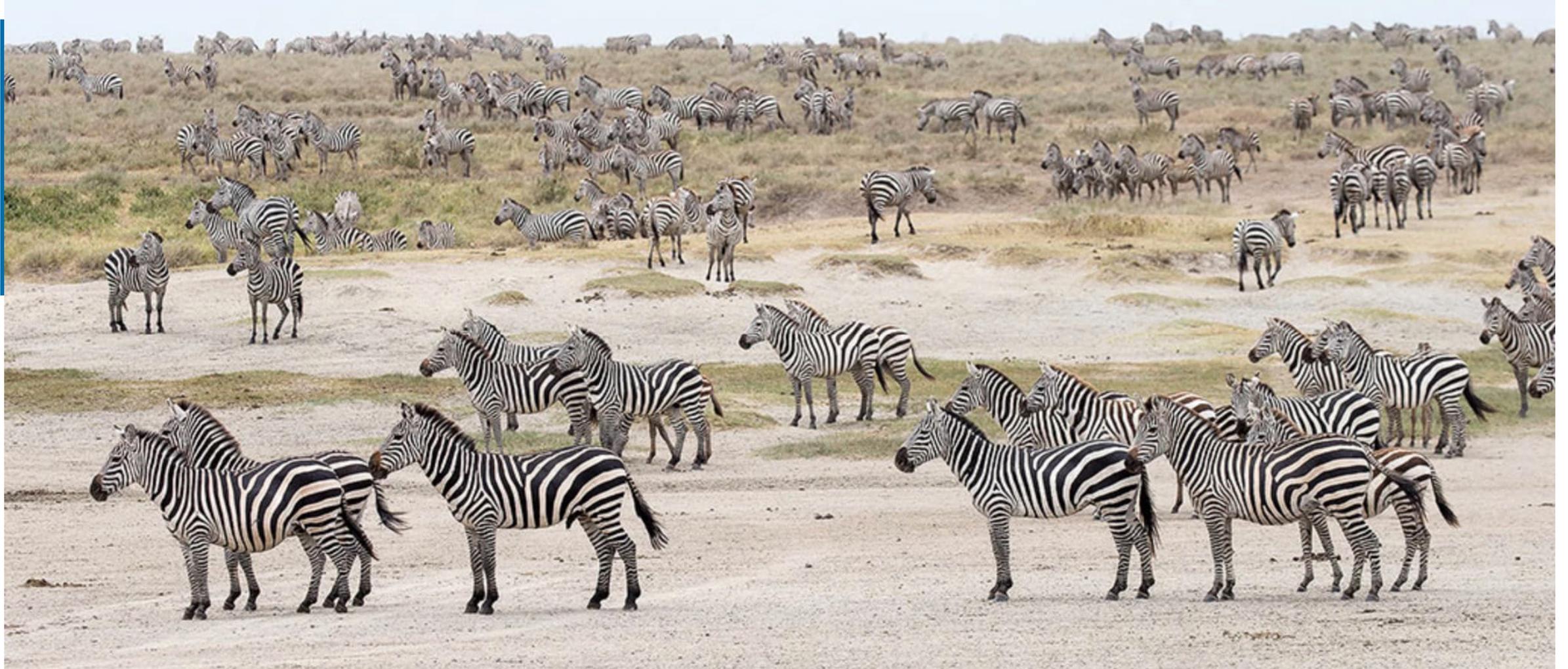


Inhalte

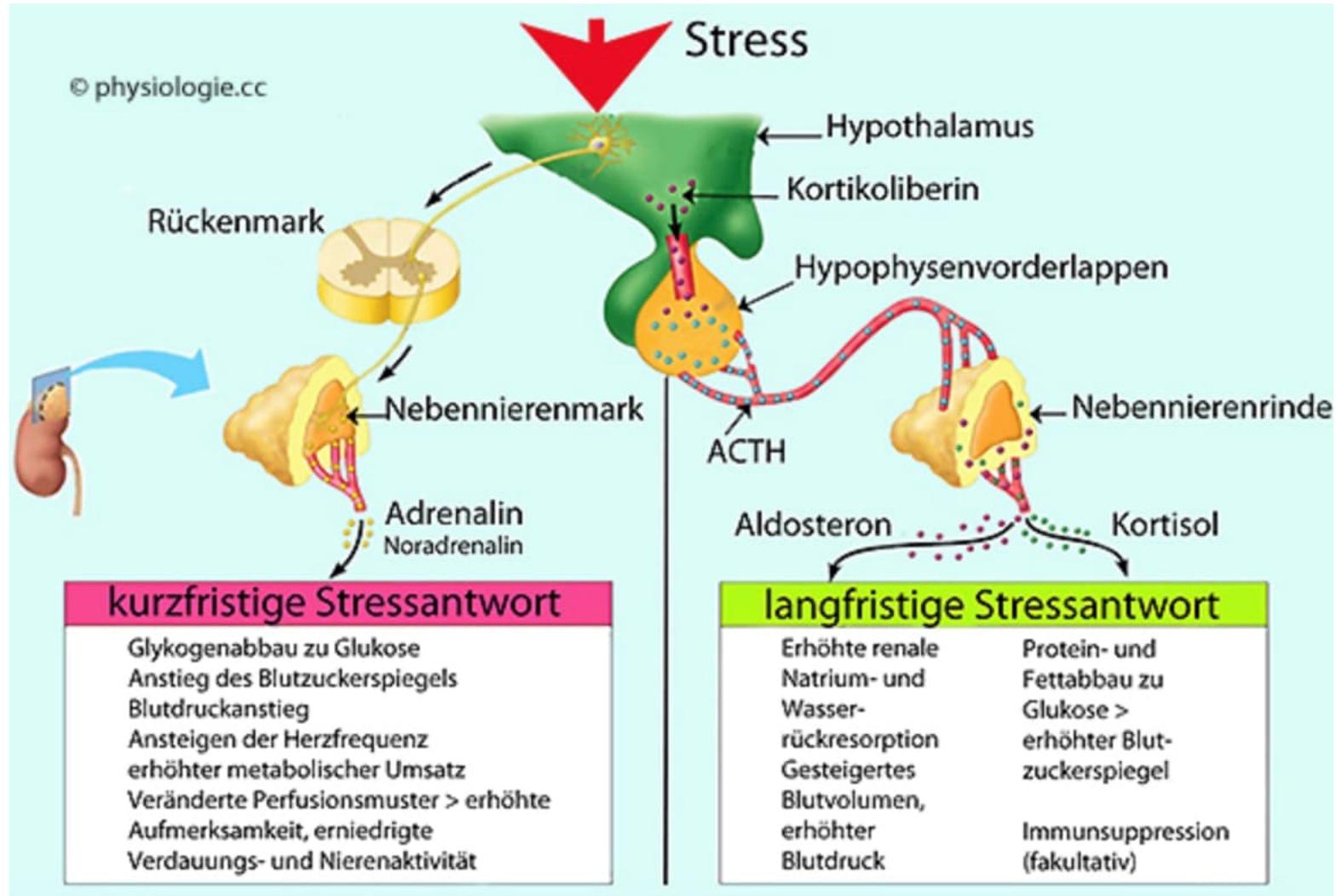
- Stress = Stress?
- Die besondere Bedeutung von Stress für Parkinson-Patienten
- Entspannung | Atementspannung
- Vom negativen zum positive Stresskreislauf
- Entspannung || Imagination



Was stresst Sie?









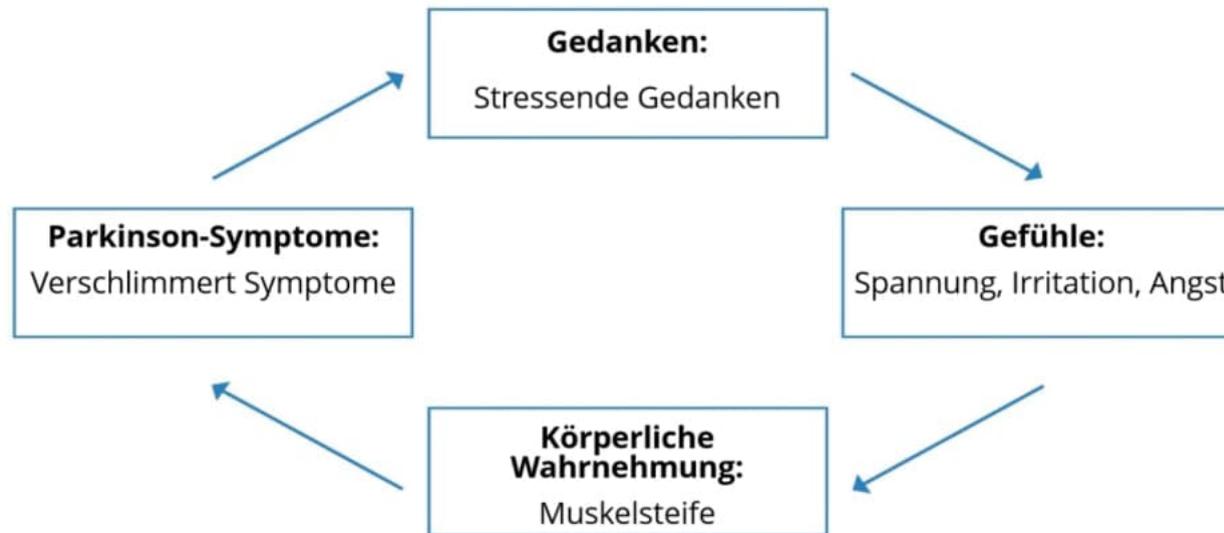
Auswirkungen

- (akut) Verschlechterung motorischer Symptome
- (langfristig) Risikofaktor für nicht-motorische Symptome (Angststörungen, Depressionen)
- (langfristig) Möglicherweise Auswirkung auf die Wirkung der medikamentösen Therapie

- Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte
- Erhöhter Blutzucker, Diabetes
- Geschwächtes Immunsystem
- Verringerte Neuroplastizität

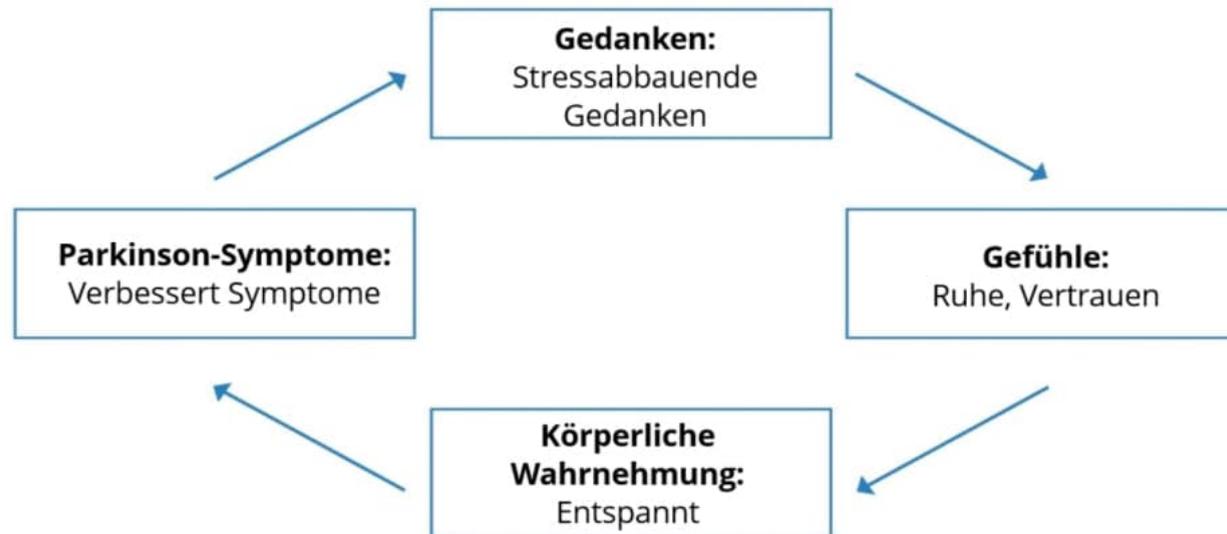


Negativer Stresskreislauf





Positiver Stresskreislauf





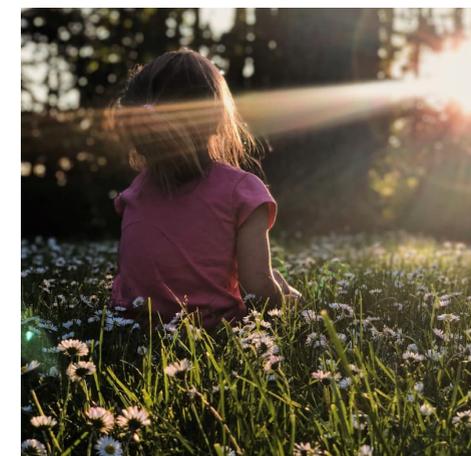
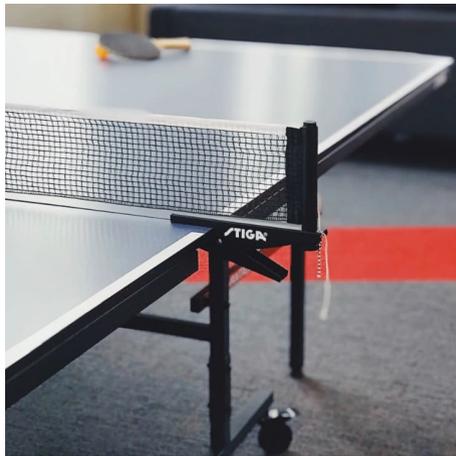
Stresserzeugende und beruhigende Gedanken

Stresserzeugende und beruhigende Gedanken Wenn Sie Stress verspüren, liegt das meist nicht an der Situation als solcher, sondern an Ihren Gedanken. Um Ihr Stresserlebnis zu verringern, müssen Sie Ihre Denkweise verändern. Dafür müssen Sie sich zuerst Ihrer stressenden Gedanken bewusst sein und dann aktiv versuchen, sie durch beruhigende Gedanken zu ersetzen.

Stresserzeugende Gedanken	Beruhigende Gedanken
Ich schaffe das nicht	Ich schaffe das. Das wird schon klappen. Ich mache, so gut ich kann, und das reicht.
Ich werde nie pünktlich sein	Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche. Die Welt wird nicht untergehen, wenn ich zu spät bin. Die müssen eben warten.
Ich bin so nervös.	Es ist okay, nervös zu sein. Ich atme tief und ruhig ein.
Ich muss...	Ich muss gar nichts. Es gibt andere Möglichkeiten Ich könnte versuchen...



Bewältigungsstrategien



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Kontakt:

E-Mail: parkinson-treff@ukdd.de
Internet: <http://www.ukdd.de/uparc>

Adresse:

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
an der TU Dresden AÖR
Klinik und Poliklinik für Neurologie
UniversitätsParkinsonCentrum
Dresden
Haus 27
Fetscherstraße 74
01307 Dresden



Ihre Meinung ist
uns wichtig!
Bitte nutzen sie
gern den
QR-Code!

