

keit. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit einer individualisierten medikamentösen Behandlung. Ergänzend zur Einzelpsychotherapie ist die Teilnahme an Gruppentherapien mit den Schwerpunkten progressive Muskelrelaxation, Stressbewältigung, Achtsamkeit oder Emotionale Kompetenz möglich. Bei Begleiterkrankungen wie etwa Schlafstörungen können weitere Fachdisziplinen einbezogen werden.

ANMELDUNG

Anmeldungen können von Patientinnen und Patienten selbst oder durch Zuweisung des behandelnden Dermatologen, Hausarztes, Psychiaters oder Psychologen vorgenommen werden. Für ambulante Therapien nehmen wir Anmeldungen im Zentrum für Psychosomatik Zürich City entgegen.

WEITERE AUSKÜNFTE

Für Auskünfte stehen unsere Fachexperten gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet das Praxismangement. Bitte wenden Sie sich an:

Zentrum für Psychosomatik Zürich City
Selnastrasse 6, 8001 Zürich
Telefon 044 716 38 38
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



Wenn die Haut stresst

**Spezialsprechstunde für Dermatologische Psychosomatik am
Zentrum für Psychosomatik Zürich City**

Wenn die Haut stresst

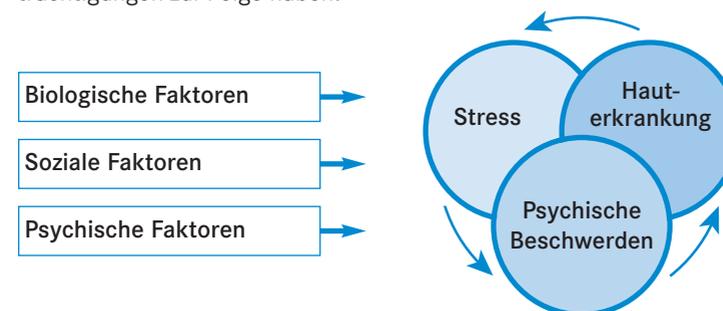
WENN DIE HAUT STRESST

Psychische Belastungen sind bei Menschen mit Hautkrankheiten häufig. Die Haut gilt als «Spiegel der Seele». Wir sagen: «Ich bin dünnhäutiger geworden» oder «Das ist zum Aus-der-Haut-Fahren». Die Haut, das grösste Organ des Menschen, und die Psyche sind im alltäglichen Sprachgebrauch eng miteinander verknüpft. Entwicklungsgeschichtlich entstehen Haut und Nervensystem aus dem gleichen Ursprung, dem sogenannten Ektoderm, und sind daher auch physiologisch eng verbunden. Studien belegen, dass Hauterkrankungen die Lebensqualität fast immer beeinflussen. Viele Betroffene bemerken, dass ihre Beschwerden durch psychische Belastungen zunehmen oder dass die Einschränkungen ihrer sozialen Kontakte – etwa aufgrund einer sichtbaren Hauterkrankung – sie psychisch stark beeinträchtigen. Menschen mit Hauterkrankungen suchen daher immer öfter neben der dermatologischen Behandlung auch psychotherapeutische Unterstützung. Deshalb bieten wir Betroffenen in unserer Spezialsprechstunde für dermatologische Psychosomatik eine beschwerdespezifische Abklärung, Beratung und Psychotherapie an.

HAUT UND PSYCHE

Aktuelle Studien weisen auf einen klaren Zusammenhang zwischen (chronischen) Stressfaktoren, psychischen Beschwerden und Hauterkrankungen hin. Allerdings können die Mechanismen und die Risiken für die Entwicklung oder die Verschlechterung einer bestimmten Hauterkrankung unter dem Einfluss von Stress und seinen psychobiologischen Folgen sehr unterschiedlich sein. Es gibt Krankheiten an Haut, Haaren und Nägeln, deren Verlauf zumindest teilweise psychischen Einflüssen unterliegt. Zu den sogenannten psychosomatischen Krankheitsbildern gehören unter anderen die Schuppenflechte (Psoriasis), die Neurodermitis (atopisches Ekzem) und Akne. Andererseits können Symptome oder Folgen einer Hauterkrankung – wie Juckreiz, Brennen,

Schmerzen, Haarausfall, störende Narben oder andere sichtbare Beeinträchtigungen – eine erhebliche Belastung darstellen, aus der sich eine psychische Erkrankung entwickeln kann, wenn weitere Faktoren – wie eine verringerte Stressresilienz, Critical Life Events, soziale Konflikte oder ein ungünstiger Lebensstil – vorhanden sind. Auch Hautkrebs kann schon aufgrund der Ungewissheit, die mit der Mitteilung der Diagnose einhergeht, psychische Beeinträchtigungen zur Folge haben.



Patientinnen und Patienten, die sich in einer dermatologischen Praxis vorstellen, sind deshalb häufig nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stark belastet. Neben der Hauterkrankung können Anpassungsstörungen, Angststörungen oder depressive Symptome bestehen, die sich ihrerseits negativ auf das körperliche Befinden auswirken. Die Wechselwirkungen zwischen Stresserleben, Körper und Psyche bekommen daher bei Hauterkrankungen einen immer grösseren Stellenwert. Die dermatologische Psychosomatik stellt die Aufklärung dieses Zusammenhangs unter Berücksichtigung biologischer, psychischer und sozialer Faktoren in den Vordergrund, um auf Basis eines integrativen Verständnisses Patientinnen und Patienten bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen und zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität beizutragen.

SPEZIALANGEBOT FÜR DIE PSYCHE DER HAUT – DERMATOLOGISCHE PSYCHOSOMATIK

Die psychotherapeutische Behandlung von Menschen mit Hautkrankheiten basiert auf den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie. Neben einer ausführlichen psychosomatischen Diagnostik umfasst das Angebot therapeutische Einzelgespräche, Entspannungsverfahren und Methoden der Achtsam-