

Weihnachten im Stress: So kommen Sie gut durch die Feiertage!



Die besinnliche Zeit rund um Weihnachten kann für viele Menschen zu einem echten Stressfaktor werden. Insbesondere für diejenigen mit psychischen Erkrankungen oder Störungen sind die Feiertage nicht nur eine Herausforderung, sondern stellen ein erhebliches Risiko dar. So äußert sich Fachärztin Dr. Petra Beschoner, die in der Akutklinik Bad Saulgau als Ärztliche Leiterin tätig ist. Sie weist darauf hin, dass große Erwartungen an die Feiertage oft unausgesprochen bleiben und somit zu unnötigen Konflikten führen können. Für Personen mit emotionaler Instabilität, Anorexie oder Bulimie sind Familientreffen und die damit verbundene Essenssituation besonders belastend. Betroffene mit Depressionen oder Angststörungen könnten isoliert und überfordert zurückbleiben, was zu ernsthaften Krisen führen kann, so [Weser-Kurier](<https://www.weser-kurier.de/ratgeber/gesundheit/krisenrisiko-feiertage-so-sorgen-psychisch-kranke-fuer-sich-doc7yb9uil41j95rs8gdf5>).

Tipps zur Krisenbewältigung

Um dieser Festtagstressbewältigung entgegenzuwirken, empfiehlt Dr. Beschoner, sich aktiv auf die Feiertage vorzubereiten. „Eine strukturierte Planung hilft, eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen“, erklärt sie. Es sei wichtig, sich Fragen zu stellen und Antworten zu reflektieren, um Strategien zu entwickeln. Beispielsweise sollten Einladungen zu Familienfeiern vorher überdacht werden und das eigene Zeitmanagement klar kommuniziert werden. Auch regelmäßige Pausen, wie ein Spaziergang nach dem Essen, sind entscheidend, um etwas Luft zu bekommen. Im schlimmsten Fall, wenn die Krise nicht mehr zu bewältigen ist, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden – selbst an Feiertagen gibt es Zugriff auf psychiatrische Notaufnahmen.

Darüber hinaus hatte Dr. Petra Beschoner erst kürzlich ein Antrittssymposium in Göppingen, wo sie innovative Ideen zur Erweiterung des Behandlungsspektrums an ihrer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie präsentierte. Unter dem Motto „Psychosomatik – Innovation und Integration“ diskutierten Experten umfassende Themen, angefangen bei frühkindlichen Bindungserfahrungen bis hin zu den psychosomatischen Auswirkungen von Long Covid. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und zog etwa 90 Gäste an, wie [Christophsheim](<https://www.christophsheim.de/erfolgreich-es-antrittssymposium-von-prof-dr-med-petra-beschoner/>) berichtet. Die positiven Rückmeldungen zeigen, dass die Ansätze von Dr. Beschoner in der Fachwelt auf großes Interesse stoßen und das Wohl der Patienten im Fokus steht.

Statistische Auswertung

Ort: Potsdam, Deutschland

Vorfall: Rassismus

Beste Referenz: [welt.de](https://www.welt.de)

Weitere Infos: [rnd.de](https://www.rnd.de)

Zum Originalartikel auf [News-ag.com](https://www.news-ag.com)