

Medienmitteilung

Erster schweizweiter Publikumskongress zum Thema Stress, Angst & Depression

„Es sollte normal werden, über Depression zu sprechen... “

Zürich, 23. April 2018

Die Themen Stress, Angst und Depression lockten am Samstag, den 21. April, trotz schönem Wetter viele Interessierte ins Zürcher Volkshaus. Unter dem Motto „Kein Tabu – sprich darüber“ organisierte die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) den ersten Publikumskongress zu dieser Thematik und konnte fast 200 Teilnehmer begrüßen.

Jeder vierte Berufstätige fühlt sich am Arbeitsplatz gestresst oder erschöpft, fast ein Fünftel der Bevölkerung leidet mindestens einmal im Leben unter sehr starken und/oder anhaltenden Ängsten und 15% der Bevölkerung leiden im Laufe des Lebens an einer Depression. Beeindruckende, aber auch etwas beängstigende Zahlen. Doch obwohl stress-assoziierte Erkrankungen, Angst und Depression so viele Menschen betreffen, sind sie noch immer ein Tabu. Umso wichtiger ist es, trotzdem darüber zu sprechen. „Es sollte normal werden, über Depression so offen zu reden, wie über zu hohen Blutdruck.“, so Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler, Präsidentin der SGAD.

Unter der Moderation von Nik Hartmann wurden deshalb in spannenden Referaten und Workshops sowie an der begleitenden Ausstellung Stress, Angst und Depression thematisiert, nicht zuletzt auch, um Unterstützung bei der Prävention von psychischen Erkrankungen zu bieten.

Ein wichtiges Stichwort ist hierbei die sogenannte Resilienz, die körpereigene Stresstoleranz. Ist der Stresslevel höher als diese Toleranz, können Erkrankungen, wie Burnout oder Depression die Folge sein. Doch wie kann man die eigene Stresstoleranz erhöhen? Wichtig ist hierfür unter anderem, den eigenen Körper gesund zu halten und sich regelmässig zu bewegen. Dabei gilt, dass auch kleine Schritte zum Erfolg führen und schon 2.5h Spaziergehen pro Woche einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Auch gesunder Schlaf ist essentiell für den Körper und die Psyche. Darüber hinaus spielt das soziale Umfeld eine wichtige Rolle dabei, die eigenen Ressourcen zu stärken.

Damit sich jeder mehr um seine eigene psychische Gesundheit kümmern kann, braucht es aber Akzeptanz in der Öffentlichkeit, das Thema muss enttabuisiert werden, es muss darüber gesprochen werden. Drei Betroffene, Mitglieder der beiden anwesenden Patientenorganisationen Equilibrium und aphs (Angst- und Panikhilfe Schweiz), äusserten sich deshalb an der abschliessenden Podiumsdiskussion zu ihrer eigenen Geschichte. In Erinnerung bleibt einem dabei nicht nur das grosse Leiden, das mit diesen Erkrankungen einhergeht, sondern vor allem auch die positive Einstellung der Betroffenen. „Die Krankheit hat nicht nur Leid gebracht,

sondern auch Positives – so kenne ich mich heute selbst viel besser und weiss, wann ich die Notbremse ziehen muss,“ erklärt Marco Todesco, ehemaliger Präsident der aphs. Eindrucksvoll war auch die positive Stimmung, die sich trotz der Tragweite der Thematik an diesem Samstag gezeigt hat „Vielen Dank, dass wir heute hier sein durften.“, äusserte sich eine der Teilnehmerinnen zum Schluss der Tagung.

Der Publikumskongress wurde unterstützt von

Privatklinik Wyss
Verein Stressmanagement
Gesundheitsförderung des Kt. Zürich

Mediaplanet
Info Neurologie & Psychiatrie
Medinside
Ticketino
Viven GmbH

Aussteller am Publikumskongress

Angst- und Panikhilfe Schweiz (www.aphs.ch)
ADHS 20 Plus (www.adhs20plus.ch)
Equilibrium (www.depressionen.ch)
Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich
Netzwerk Psychische Gesundheit (www.npg-rsp.ch)
Privatklinik Wyss (www.privatklinik-wyss.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression – SGAD

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression ist DIE Informationsplattform und Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Interessierte, Ärzte, Fachpersonen, Medien, Unternehmen und Politik.

Weiterführende Informationen: www.sgad.ch

Für Zusatzinformationen wenden Sie sich bitte an:

Medienstelle SGAD
Sonia Fröhlich de Moura
Ringstrasse 70
8057 Zürich
Tel: 044 / 434 20 20
Fax: 044 / 434 20 21
E-Mail: info@sgad.ch