

Abstract

Sicherheit und verminderte Stressbelastung durch Hypnose

Veronika Engert

Universitätsklinikum Jena

Hypnotische Sicherheitssuggestionen können Angst und Stresszustände kurz- und mittelfristig reduzieren (Schmidt, Deffner, & Rosendahl, 2020; Schmidt, Hoffmann, & Rasch, 2020; Schmidt, & Holroyd, 2021; Schmidt, Schneider, Deffner, & Rosendahl, 2021). Bisherige Messungen sind jedoch limitiert auf Selbstauskünfte von Probanden. Die Erfassung von Cortisol als einem objektivem Stressmarker sowohl im Labor als auch im Alltag stellt daher eine wichtige Validierung der Interventionstechnik dar. Cortisol als das Endhormon der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse (HHNA) eignet sich zur Abschätzung der chronischen und akuten Stressbelastung besonders gut, da in den meisten stress-assoziierten Erkrankungen Cortisol-Spiegel dysreguliert sind (Chrousos et al., 2009; Engert et al., 2020).

Arbeitnehmer im Gastgewerbe leiden unter einer erhöhten Stressbelastung. Wir untersuchen, welche arbeits-spezifischen Stressoren relevant sind, um Spiegel des Hauptstresshormons Cortisol im Alltag sowie akute Stressreaktivität von Angestellten im Gastgewerbe vorherzusagen. Anschließend wird untersucht, wie alltägliche Cortisols-Spiegel und akute Stressreaktivität über eine einmalige hypnotische Sicherheitssuggestion mit posthypnotischen Sicherheitsstimulus beeinflusst werden.

Zwischen 2018 und 2022 führte die Ernst-Abbe-Hochschule Jena gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Jena drei Studien zu den Auswirkungen von verschiedenen Korrekturen der Alterssichtigkeit auf die Haltemuskulatur während der Bildschirmarbeit durch. Dabei wurde die muskuläre Aktivität des oberen Trapezius Muskels anhand der Oberflächenelektromyographie untersucht.

Referenzen

- Chrousos, G.P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol*, 5, 374-381.
- Engert V, Grant JA, Strauss B. Psychosocial Factors in Disease and Treatment-A Call for the Biopsychosocial Model. *JAMA Psychiatry*. 2020 Oct 1;77(10):996-997
- Schmidt, B., Deffner, T., & Rosendahl, J. (2020). Feeling safe during intensive care: Protocol of a pilot study on therapeutic suggestions of safety under hypnosis in patients with non- invasive ventilation. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 2002025.

-
- Schmidt, B., Hoffmann, E., & Rasch, B. (2020). Feel safe and money is less important! Hypnotic suggestions of safety decrease brain responses to monetary rewards in a risk game. *Cerebral Cortex Communications*, tgaa050.
- Schmidt, B., Holroyd, C.B. (2021). Hypnotic suggestions of safety reduce neuronal signals of delay discounting. *Scientific Reports*, 11, 2706.
- Schmidt, B., Schneider, J., Deffner, T., & Rosendahl, J. (2021). Hypnotic suggestions of safety improve well-being in non-invasively ventilated patients in the intensive care unit. *Intensive Care Medicine*, 47, 485-486.