

## **Psychosomatische Therapie**

Psychosomatische Therapie im Sinne der biopsychosozialen Medizin berücksichtigt das Zusammenspiel von Körper, Seele und Umwelt.

### **Die psychosomatische Therapie ist empfohlen bzw. erforderlich bei:**

- Depression
- Schmerzsyndrom
- Panikattacken
- Angststörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen

### **Ziele der psychosomatischen Therapie sind:**

- Aufdecken und Vermitteln von körperlich-seelischen Zusammenhängen bei zahlreichen Krankheitsprozessen
- Aufdecken und Bearbeiten von Konflikten
- Trauerarbeit
- Entwicklung von Strategien zur Krankheitsbewältigung
- Partnerberatung
- Lösung von sexuellen Funktionsstörungen

### **Das Verfahren**

Die psychosomatische Therapie beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, auf deren Grundlage eine Gesprächstherapie durchgeführt wird, gegebenenfalls ergänzt um Medikamente.

Den zweiten Hauptbestandteil der psychosomatischen Therapie bilden übende und suggestive Techniken.

Dabei kommen autogenes Training sowie die Relaxationstherapie nach Jacobson (progressive Muskelrelaxation) zum Einsatz. Weiterhin zählt die Hypnose zu den Möglichkeiten der Basistherapie.

### **Ihr Nutzen**

Die psychosomatische Therapie ermöglicht die erfolgreiche Behandlung von körperlich-seelischen Krankheitsprozessen.