

Chronische Schmerzen > Psyche

1. Das Wichtigste in Kürze

Chronische Schmerzen sind für die Betroffenen in der Regel auch psychisch sehr belastend. Zudem beeinflussen sich chronische Schmerzen und psychische Beeinträchtigungen oft gegenseitig, sodass die Therapie mehrere Behandlungsmodule (z.B. Medikamente, Physiotherapie, Psychotherapie) umfassen sollte.

2. Wechselseitige Beeinflussung

Ursache [chronischer Schmerzen](#) können psychische Beeinträchtigungen sowie psychosoziale Probleme sein (psychogene Schmerzen, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#)). Umgekehrt können sich chronische Schmerzen auf die psychische Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund sollten chronische Schmerzen "multimodal" behandelt werden, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#) .

Zu den psychischen Beschwerden, die Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen haben sowie durch diese verursacht werden können, zählen z.B. [Depressionen](#) , Angststörungen, [Psychosen](#) oder Belastungsstörungen.

Auch verschiedenste Haltungen und Lebenseinstellungen können chronische Schmerzen auslösen, verstärken oder aufrecht erhalten, z.B.: Hilflosigkeit ("Ich kann nichts machen."), Durchhaltewillen ("Ich muss das aushalten."), Katastrophendenken ("Das wird wieder ganz schlimm.") oder Leistungsdruck ("Ich muss das schaffen.")

3. Chronische Schmerzen und Depressionen

Chronische Schmerzen und Depressionen können sich gegenseitig verstärken und zu einem Teufelskreis führen:

- Depressionen zeigen sich häufig durch eine niedergeschlagene Stimmung mit einer starken Antriebsminderung, Freudlosigkeit, Interesselosigkeit sowie Müdigkeit. Dies kann zu mangelnder körperlicher Aktivität und damit zu Bewegungseinschränkungen führen, welche die Entstehung chronischer Schmerzen fördern bzw. die Schmerzwahrnehmung verstärken.
- Chronische Schmerzen gehen oft mit einer erhöhten Anspannung, Angst und Stress einher. Sie verleiten zu körperlicher Schonung und können einen Verlust von Aktivitäten und sozialen Kontakten nach sich ziehen. Diese Faktoren begünstigen bei entsprechender Anfälligkeit die Entstehung von Depressionen.

Obwohl Depressionen ein so häufiges Begleitsymptom einer chronischen Schmerzerkrankung sind, wird nur bei der Hälfte aller Patienten die Depression erkannt. Der Grund dafür ist, dass viele Schmerzpatienten entweder die psychischen Anteile ihrer Erkrankung nicht erkennen oder aus Angst vor Stigmatisierung eine entsprechende Behandlung, z.B. [Psychotherapie](#) , ablehnen und daher nur ihre körperlichen Symptome schildern.

4. Praxistipps

- Nähere Informationen zum Krankheitsbild der Depression sowie umfangreiche Hinweise zu psychosozialen und sozialrechtlichen Fragestellungen im Zusammenhang mit dieser Erkrankung bietet der [Ratgeber Depression](#) .
- Die Deutsche Schmerzgesellschaft bietet den Flyer "Schmerzen verstehen" zum kostenlosen Download unter [www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformationen > TIPP: Patientenratgeber und Flyer](#) (ganz unten auf der Seite). Der Flyer informiert über die Entstehung chronischer Schmerzen, den Zusammenhang von Stress und Schmerz sowie Behandlungsmöglichkeiten.

5. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#)

[Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)

[Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#)

[Depressionen > Behandlung](#)