

Vortrag Univ.-Prof. Dr. W. Lalouschek, MSc

„Mensch und Krise“

Die letzten Jahre haben uns Alle mit neuen und unerwarteten Belastungen konfrontiert. Die Rate an psychischen Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen ist parallel dazu stark angestiegen und die Mehrheit der Bevölkerung gibt an sich durch die jüngsten Krisen sehr belastet zu fühlen. Doch was ist eigentlich der größte Stressfaktor in solchen Krisensituationen? Und vor Allem: was ist das beste Gegenmittel? Ein Einblick in wichtige Verarbeitungsmechanismen in Gehirn, Psyche und Stressverarbeitung zeigt uns wie wir bestmöglich mit Krisen umgehen und unsere Resilienz gegen Belastungen erhöhen können.