

STRESS - WELCHE ENTSPANNUNGSMETHODEN HELFEN?

Stress ist eine natürliche, durch äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Körperreaktion des Menschen, die zur Bewältigung besonders gesteigerter Anforderungen befähigt. Eine gewisse Dosis an Stress gilt als günstig und aktivierend, im Übermaß kann Stress jedoch zahlreiche Beschwerden und Krankheiten auslösen. Wie kann permanent von Stress Betroffenen geholfen werden?



Der Begriff Stress umschreibt den Versuch des Körpers, sich auf physische und psychische Belastungen einzustellen, die hervorgerufen werden können durch Stressoren wie

- Zeit-, Geld- und andere Ressourcenmängel
- geringe Gestaltungsmöglichkeiten von Freizeit und Beruf nach persönlichen Bedürfnissen
- zwischenmenschliche Konflikte und soziale Probleme (z.B. Mobbing, Beziehungsprobleme, Einsamkeit)
- persönliche Verlust- bzw. Versagensängste (z.B. bei großer Verantwortung in Familie/Beruf, subjektive Minderwertigkeitsgefühle)
- schwerwiegende Ereignisse (z.B. Trennung oder Tod eines Partners bzw. Familienangehörigen, Prüfungen, Betroffenheit von Straftaten)
- schwerwiegende Entscheidungen (z.B. berufliche Neuorientierung, größere Kreditaufnahme)
- Umwelteinflüsse (z.B. Reizüberflutung oder -mangel, Lärm, unverträgliches Klima)

Zudem können alle manifesten körperlichen und seelischen Erkrankungen Stress auslösen. Durch eine Beurteilung von Stressoren als Gefahrensituationen im Stammhirn kommt es zur Ausschüttung so genannter Stresshormone (z.B. Adrenalin, Cortisol), die den Körper in Reaktionsbereitschaft nach dem Schema „Kampf oder Flucht“ versetzen. Herzschlag, Puls und Blutdruck erhöhen sich, muskelversorgende Gefäße erweitern sich. Kurzfristig führt dies zu einer raschen, u.U. lebensnotwendigen Energiefreisetzung des Körpers. Wenn der Mensch sich der Bewältigung gewachsen fühlt, spricht man von positivem Stress (Eustress). Ist er Stressoren jedoch länger ausgesetzt und kann diese nicht bewältigen, wird Stress zu einem Gesundheitsrisiko.

Chronischer, negativer Stress kann zahlreiche Beschwerden und Krankheiten auslösen oder verstärken, z.B.

- Verspannungen, Verkrampfungen
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Magenschmerzen, Reizmagen, Reizdarm
- Allergien
- Tinnitus

Im Extremfall kann es durch chronisch erhöhte Konzentrationen von Stresshormon im Blut zur degenerativen Veränderung von Organen (z.B. Nieren) und zu Organversagen kommen.

Wirksame Stressbewältigung kann an zwei Punkten ansetzen: Zum einen an den auslösenden Ursachen (Stressoren), z.B. durch Neuorganisation des Alltags, Zeitmanagement bzw. Änderung der persönlichen Terminplanung. Zum anderen kann man an den eigenen Emotionen und Reaktionen ansetzen, um mit belastenden Situationen besser fertig zu werden; hierzu können Techniken wie Gedankenstop, Progressive Muskelentspannung oder positives Denken zum Einsatz kommen.

Bücher zum Thema

- **Hilfen bei Stress und Belastung**
- **Intelligentes Stressmanagement**
- **Verhaltenstraining zur Stressbewältigung**
- **Stress-Management für Dummies**
- **Stressbewältigung**

Artikel zum Thema

- **Stress am Arbeitsplatz**
- **Dem Stress die Stirn bieten**
- **Mir geht's gut! - Mit Stress richtig umgehen**
- **Das Phänomen Stress**
- **Stress**

Links zum Thema

- **Gesundheitsforum der BKK Rheinland / Rubrik Allgemeines zum Stress**
- **Empfehlungen zur Stressbewältigung**
- **Stressbewältigung zur Selbsthilfe**