



Ursachen und Wirkungen

Weniger bewerten, urteilen und richten.

Wir vermehren unseren Stress, indem wir unangenehme oder bedrohliche Ereignisse stark werten und verurteilen. Als Folge dieser negativen Wertungen verstärken sich auch unsere negativen Gefühle wie Wut, Angst und Ärger. Je besser man sich selbst kennt und akzeptiert, desto eher gelingt es, Bewertungen und Einstellungen Stressoren gegenüber zu erkennen und anzupassen.

Schwierigkeiten als Herausforderung erleben.

Werden schwierige Situationen und Veränderungen nicht nur als stressvoll, belastend und bedrohlich erlebt, sondern vermehrt als Herausforderung angenommen, so beeinflussen diese günstigeren Gefühle Körperreaktion und Verhaltensweise. Wenn es uns gelingt, den "Schalter in unserem Kopf" vermehrt auf: «Ich schaffe das schon, ich will es zumindest versuchen» anstatt auf «das ist unmöglich – ich gebe auf - ich bin zu schwach» umzustellen, ändert sich damit nach und nach auch unsere Eigenwahrnehmung und damit das Mass an Ressourcen, mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Was kann man gegen Stress unternehmen ?

Nicht eine Situation oder eine Person stresst uns - nein, es sind unsere Bewertungen und Gedanken, welche Stress-Gefühle auslösen. Diese Bewertungen nehmen wir gegenüber jeder Person, jedem Gegenstand und Ereignis wahr – auch gegenüber uns selbst. Die Einschätzung erfolgt oft sehr schnell und ohne bewusste und strukturierte Denkprozesse. Solche Ereignisse füllen den persönlichen «Stress-Topf». Oft gelingt es, durch kognitive Umstrukturierung, wieder für Ausgleich und Abbau aus diesem Topf zu sorgen.

Entspannungsübungen können seelische Erregung, Spannung, Angst und Unruhe vermindern oder ganz beseitigen. Über die Normalisierung der Atmung, oder über die Entspannung der Muskulatur werden Überaktivitäten des Nervensystems samt den körperlichen Folgen reduziert. Regelmässiges Anwenden einer Entspannungstechnik (zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelentspannung) sind damit eine sehr wirksame Form der Therapie.



Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Kanonengasse 24

4410 Liestal

Tel: 061 921 31 82

www.dorma-bain.ch

Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Stress



Für beide Strategien sind die Formen der kognitiven Umstrukturierung als unterstützende Massnahme in vielen Fällen sehr erfolgreich.

Wie macht sich Stress bemerkbar?

- **Alarmreaktion**
- **Widerstandsphase**
- **Erschöpfungsphase**

Zunächst reagiert der Körper auf Stress mit einer Alarmreaktion. Dabei werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin sowie die Stresshormone Cortisol und Corticosteron ausgeschüttet. Herzfrequenz, Blutzuckerwerte und Blutdruck steigen.

Hält der Zustand länger an, folgt eine Widerstandsphase in der sich unser Körper um eine Gegenreaktion bemüht, um die Alarmreaktion abzuschwächen. In dieser Phase ziehen sich die Blutgefässe noch mehr zusammen und das Blut verdickt sich, so dass es langsamer fließt. Nun muss unser Herz viel stärker arbeiten, um diese dickere Flüssigkeit durch die verengten Arterien und Venen zu pressen. Dadurch steigt sowohl die Herzbelastung als auch die Wahrscheinlichkeit von Blutgerinnseln.

Schliesslich folgt die Erschöpfungsphase mit ihren schweren körperlichen Beeinträchtigungen wie Herz- Kreislaufbeschwerden, Hypertonie, Appetitlosigkeit oder Stoffwechselproblemen.

Welche Stressoren gibt es?

Verschiedenste Stressoren wirken auf uns ein. Die Wirkung aber ist individuell, sie ist von Mensch zu Mensch verschieden. Je häufiger sie auftreten, desto wahrscheinlicher ist auch eine körperliche Bedrängnis. Also geben ganz allgemein Häufigkeit und Individualität den Ausschlag für Stress.

Aufmerksamkeitsstressoren sind:

- Licht
- Lärm
- Hitze / Kälte
- Reizüberflutung
- wachsende Verkehrsdichte
- zu viele Menschen an einem Ort

Die meisten Menschen kennen auch **Leistungsstressoren** wie:

- Unterforderung oder Überforderung am Arbeitsplatz
- Arbeitslosigkeit
- Erfolgs- und Anspruchsdruck
- Prüfungen
- Probleme am Arbeitsplatz
- finanzielle Sorgen und Armut

Dazu kommen die **sozialen Stressoren** wie:

- Konflikte mit Freunden, Kollegen, dem Partner der Partnerin, dem Vorgesetzten oder anderen Personen.
- Verlust der Bezugsperson (Trauer)
- Angst, Zukunftsängste
- Schmerzen
- Isolation
- Katastrophen oder Krieg

Stressoren, welche aufgrund körperlicher Reaktionen entstanden sind, führen oft in einen Teufelskreis. Denken wir an starke Schmerzen oder starke Unruhe. Dies führt oft zu Medikamenten-, Alkohol-, Nikotin- und/oder Drogenmissbrauch.

Kognitive Auswirkungen von zuviel Stress

Die Konzentrationsfähigkeit vermindert sich.
Wir lassen uns eher ablenken und verlieren beim Denken und Sprechen oft den Faden – sogar mitten im Satz.
Die Gedächtnisspanne von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis nimmt ab. Das Erinnerungsvermögen verschlechtert sich.
Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab und als Kompensation dazu werden oft voreilige Entscheidungen getroffen.
Die akute Situation und die damit verbundenen Folgen können nicht mehr genau eingeschätzt werden.
Die Beobachtungsgabe nimmt ab.
Organisations- und Planungsfähigkeiten nehmen ab.

Die Folge dieser kognitiven Beeinträchtigungen sind Fehlverhalten bei manuellen und gedanklichen Aufgaben. Zweifelhafte Entscheidungen häufen sich. In der Folge kommt es zu Überschätzungen und Täuschungen. Objektivität, Kritikfähigkeit und Realitätseinschätzung sind stark vermindert.

Emotionale Auswirkungen von zuviel Stress

Die seelische und körperliche Anspannung nimmt zu. Mit der muskulären Anspannung nimmt die Fähigkeit ab, sich zu entspannen und sich gut zu fühlen. Sorgen und Ängstlichkeit dominieren.
Die Wahrnehmung verändert sich, und es kommt vermehrt zu Hypochondrie.
Das Gefühl gesund zu sein schwindet, und somit auch das Gefühl des sich Wohlfühlens.
Oft kommt es zu Persönlichkeitsveränderungen. Menschen, welche früher nett und ordentlich gewesen sind, können nachlässig und gleichgültig werden.
Die bestehenden Probleme vergrössern sich. Feindseligkeit, Verteidigungshaltung, Ängstlichkeit, Überempfindlichkeit nehmen zu.
Moralische und emotionale Zwänge werden schwächer und es kommt häufiger zu Gefühlsausbrüchen.
Depression und Hilflosigkeit breiten sich aus und führen indirekt zu einem Verlust von Selbstwert. Das Gefühl von Wertlosigkeit nimmt zu.

Die allgemeinen Folgen von zuviel Stress zeigen sich demnach äusserlich in Sprechproblemen, Schlafstörungen, Energieverlust und Mattigkeit, Zynismus, Verantwortungsverlust (alles wird anderen in die Schuhe geschoben). Dies führt bis hin zu Selbstmordabsichten.