Stress – lass uns darüber reden...

SANTÉPSY .CH

Coraasp

Stress – lass uns darüber reden...

Stress aus unserem Leben zu verbannen ist unmöglich, aber man kann lernen, damit umzugehen! Diese Broschüre ermöglicht ein besseres Verständnis von Stress, seinen Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden; sie bietet zudem einige Hilfsmittel zum besseren Umgang mit Stress.

Was ist Stress?

- **Stress ist eine universelle und notwendige Reaktion.**
- **Stress ist ein Alarmsignal und ein Schutzmechanismus.**
- **Stress ist eine biologische und psychologische Reaktion, die durch Situationen ausgelöst wird, über die wir wenig Kontrolle haben, die unvorhersehbar, neu oder eine Bedrohung für unsere Persönlichkeit sind.**
- **Angesichts einer Stresssituation gibt es drei mögliche Reaktionen: erstarren, fliehen oder kämpfen. Diese Reaktionen sind überlebensnotwendig, hierbei ist Stress unser Freund.**

Stressarten

- **Positiver Stress (Eustress)** wird als vorteilhaft empfunden. Eustress kann uns motivieren, Energie geben und unsere Leistung steigern; er wird mit überwindbaren und lohnenden Herausforderungen in Verbindung gebracht.

  Beispiele für positiven Stress: eine Party organisieren, einen neuen Job beginnen, Reisen usw.

- **Akuter Stress** ist eine unmittelbare und vorübergehende Reaktion auf eine bestimmte Situation. Er ist meist nur von kurzer Dauer und verschwindet, sobald die belastende Situation gelöst ist. Akuter Stress kann in bestimmten Situationen von Vorteil sein, da er eine rasche und effektive Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung ermöglicht.

  Beispiele für positiven Stress: eine Prüfungssituation, eine Präsentation vor Publikum halten usw.

- **Chronischer oder negativer Stress** entsteht infolge lang anhaltender Stresssituationen, denen wir nicht entfliehen oder die wir nicht lösen können. Wir sind nicht mehr in der Lage, unsere Ressourcen zur Überwindung der auftretenden Herausforderungen zu mobilisieren. Diese Art von Stress wirkt sich negativ auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus. Sie kann zu gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Angststörungen führen.

  Beispiele für chronischen Stress: erhebliche finanzielle Probleme, toxisches Arbeitsumfeld, langwierige Konflikte mit Angehörigen usw.

- **Traumatischer Stress** tritt nach einem einzelnen oder wiederholten traumatischen Ereignis auf, z. B. nach einem schweren Unfall, einem Überfall, einer Naturkatastrophe, einem Krieg usw. Diese Art von Stress kann zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen.

Folgen von chronischem Stress

- **Physische Auswirkungen:** verspannte Muskeln, Schmerzen, Herzrasen mit erhöhtem Blutdruck, Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme oder -verlust, geschwächtes Immunsystem, unruhiger Schlaf, starke Müdigkeit oder sogar Erschöpfung, Diabetes, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.
- **Psychologische Auswirkungen:** erhöhte Ängstlichkeit, verminderte Konzentration, emotionale Instabilität, erhöhtes Risiko für Burn-out und Depression
- **Verhaltensbezogene Auswirkungen:** Tendenz zur Isolation, Absentismus, Schwierigkeiten, Arbeiten abzuschliessen oder mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, Unruhe, Aggressivität, riskanter Konsum, zu schnelles oder lautes Sprechen usw.

Wie funktioniert Stress?

Die Auslöser für Stress lassen sich in zwei Kategorien zusammenfassen:

- **Psychologische Auslöser** stehen im Zusammenhang mit Ereignissen, Situationen, Personen, Kommentaren, die als negativ oder gefährlich interpretiert werden;
- **Körperliche Auslöser** sind verbunden mit Dingen, die eine Spannung oder Belastung des Körpers verursachen, z. B. extreme Temperaturen (kalt oder heiss), Schmerzen, Verletzungen, chronische Krankheiten usw.

Angesichts einer Stresssituation löst unser Gehirn die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol in den Nebennieren aus. Diese Hormone geben uns die notwendige Energie zum Mobilisieren der Ressourcen mit denen wir die stressige Situation oder die Gefahr bewältigen können.

Die Art und Weise, wie der Stressor in bestimmten Situationen wahrgenommen wird UND die Ressourcen, die zur Bewältigung zur Verfügung stehen, wirken sich auf die Intensität des erlebten Stresses aus.

So variiert das empfundene Stresslevel trotz identischer Situation von Person zu Person.
Wenn die Stresshormone im Gehirn ankommen, wird Denken schwierig.

Zum Wiedererlangen der Fähigkeit zum klaren Denken müssen die Stresshormone abgebaut werden, z. B. indem wir Sport treiben oder spazieren gehen, singen, Musik hören, lachen usw.

Bedrohliche Situation

Fragen zur Stressbewältigung:

1. Was ist an dieser Situation bedrohlich?
2. Habe ich die Ressourcen und die Mittel, um sie zu mobilisieren und dieser Bedrohung zu begegnen?

Stressquellen erkennen

Für eine erfolgreiche Stressbewältigung muss zunächst der Stressor identifiziert werden; anschliessend muss die Situation nach Möglichkeit geändert werden. So können chronischer Stress und sein negativer Einfluss auf die Gesundheit langfristig reduziert werden.

Anpassungen der Arbeits- und Ausbildungsbedingungen sowie des Alltagslebens können oftmals Stress abbauen und die Lebensqualität verbessern.

Gemäss Studien des kanadischen Centre d'étude sur le stress humain (CESH) werden Stresshormone produziert wenn:

- **Man das Gefühl hat, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben (schwacher Kontrollsinn);**
- **Eine Situation unvorhersehbar ist (Unvorhersehbarkeit);**
- **Eine Situation neu ist (Neuheit);**
- **Eine Situation die Persönlichkeit bedroht (bedrohte Persönlichkeit).**

Je mehr dieser Massgaben erfüllt sind, desto grösser ist der Stress (z. B. eine neue und unvorhersehbare Situation, über die wir wenig Kontrolle haben).

Die Methode des CESH hilft, die stressigen Elemente besser zu verstehen und darauf einzuwirken.

BEDROHUNG	GEFÜHL	FRAGEN	WIE REAGIEREN?
Schwacher Kontrollsinn	Ich habe das Gefühl, keine oder nur sehr wenig Kontrolle über die Situation zu haben. **Beispiele:** • Ich habe einen wichtigen Termin und stecke im Stau fest. • Ich stosse auf ein Prüfungsthema, für das ich nicht gelernt habe.	• Kann ich den Verlauf dieser Situation beeinflussen? Wenn ja, wie? • Welche Möglichkeit(en) habe ich zur Verbesserung dieser Situation? • Was kann ich konkret tun, um mit bestimmten Aspekten dieser Situation umzugehen?	Vorarbeit leisten für maximale Situationskontrolle (z. B. gute Prüfungsvorbereitung, Vorstellungsgespräch mit einem Verwandten üben, die Woche so planen und organisieren, damit sich Familie und Beruf leichter vereinbaren lassen, genügend Zeit für Reisen einplanen usw.).
Unvorhersehbarkeit	Etwas völlig Unerwartetes passiert oder ich kann nicht im Voraus wissen, was passieren wird. **Beispiele:** • Ich gehe zu einem Vorstellungsgespräch in einer unbekannten Stadt. • Mein Chef hat ein wechselhaftes Temperament und hält täglich eine neue Überraschung für mich bereit.	• Wie kann ich mich auf diese Situation vorbereiten? • Was sind meine Bezugspunkte in dieser Situation? • Was kann ich tun, um mehr über die Situation zu erfahren?	Das Unvorhersehbare der Situation möglichst reduzieren (z. B. Vorerkundung bei Termin an einem unbekannten Ort, Zeitpuffer einplanen, vorausschauend handeln, Vorarbeiten für mehr Zeit für die Bewältigung des Unerwarteten, Angehörige oder Kollegen um Hilfe bitten, Wissen über Situation und über Handlungsmöglichkeiten usw.).
Neuheit	Es passiert etwas Neues, das ich noch nie erlebt habe. **Beispiele:** • Ich muss mich in eine neue Software einarbeiten und meine Arbeitsweise komplett ändern. • Ich ziehe an einen Ort, an dem ich niemanden kenne.	• Was weiss ich über diese Situation? • Wo finde ich Informationen über diese neue Situation? • Welche ähnliche Situation habe ich in der Vergangenheit erlebt? • Wie habe ich mich daran angepasst? Was hat mir geholfen?	Den Überraschungseffekt angesichts des Neuen reduzieren (z. B. Schulbesuch vor Beginn des Schuljahres, damit das Kind den Ort und die Lehrpersonen kennenlernt, der Einsamkeit nach einem Umzug vorbeugen, indem ich mich vorab über Gruppenfreizeitaktivitäten informiere, Kollegen mit mehr Erfahrung um Hilfe bitten usw.).
Bedrohte Persönlichkeit	Meine Fähigkeiten und meine Persönlichkeit werden auf die Probe gestellt. Man zweifelt an meinen Fähigkeiten. **Beispiele:** • Ein neuer Mitarbeiter hinterfragt meine Arbeitsweise und Methoden. • Eine Lehrerin kritisiert meine Art, für die Semesterprüfungen zu lernen.	• Was kann ich tun, um mit dem Urteil anderer umzugehen? • Was kann ich tun, um mich in dieser Situation kompetenter zu fühlen? • Wie kann ich in den Augen anderer weiterhin glaubwürdig sein?	Selbstvertrauen stärken, sich nicht ständig selbst in Frage stellen, an die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen glauben (z. B. sich an alle erfolgreich abgeschlossenen schulischen oder beruflichen Projekte erinnern, anderen erklären, warum ich so handle und weshalb es Sinn ergibt usw.).

Wie Ressourcen zur Stressbewältigung mobilisieren?

Mehrere Faktoren bestimmen, wie wir unsere Ressourcen mobilisieren: u. a. genetische Faktoren, Kindheitserfahrungen, Persönlichkeit, unsere Umwelt und unser Gesundheitszustand.

Wir unterscheiden uns also alle im Umgang mit Stress. So sind z. B. Personen mit einer psychischen Erkrankung oder ältere Personen anfälliger für Stress. Sie müssen mehr Energie aufwenden und verschiedene Strategien lernen für eine bessere Stressbewältigung.

Die Gesellschaft, die öffentlichen und politischen Instanzen und die Unternehmen spielen eine Rolle bei der Gesundheitsförderung der Bevölkerung, indem sie die Stressquellen im Umfeld (Gemeinde, Quartier, Schule, Arbeitsplatz usw.) reduzieren und den Zugang zu den verfügbaren Ressourcen (Sozial- und Sicherheitsdienste, Gesundheitseinrichtungen usw.) begünstigen.

Doch auch **wir können in unserem privaten und beruflichen Umfeld** zur Förderung eines angemessenen Stressniveaus in der Gesellschaft beitragen..

So ist es möglich, eigene Strategien zur bestmöglichen Ressourcenmobilisierung zu entwickeln.

Dazu gehören:

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben: Sich an persönliche Erfolge und Errungenschaften erinnern zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Die Wahrnehmung von stressigen Situationen verändern: Die Situation neu bewerten und dabei an ihre positiven Aspekte denken.

Eine stressige Situation nach der anderen bewältigen, um sich nicht überfordert zu fühlen: Ein Ziel nach dem anderen festlegen und kleine Schritte machen.

Kommunizieren! und Gefühle nicht für sich behalten.

Optimistisch und positiv eingestellt sein: Jedes Hindernis birgt eine neue Erfahrung.

Soziale Kontakte knüpfen: Die Anwesenheit und Unterstützung nahestehender Personen ist wesentlich, ebenso wie das Gefühl, für andere nützlich zu sein (z. B. Unterstützung und Begleitung). Mit Personen in derselben Situation sprechen (Selbsthilfegruppe, Verein usw.).

Sich selbst und andere akzeptieren und sich daran erinnern, dass niemand perfekt ist. Selbstmitgefühl haben: Eine wohlwollende, kleine innere Stimme ohne Vorwürfe, die zu Gelassenheit beiträgt.

Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens: ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung zur Senkung des Cortisolspiegels (Stresshormon), Hobbys sowie verschiedene Entspannungstechniken (tiefes Atmen, Meditation, Yoga...) usw.

Im Bedarfsfall Hilfe in Anspruch nehmen: Unterstützung in Anspruch zu nehmen zeugt von Stärke und ist keine Schwäche. Manchmal reicht die Unterstützung der Angehörigen aus, manchmal bedarf es professioneller Hilfe. So kann man die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten, schmerzhafte Emotionen loswerden, weniger grübeln oder neue Ressourcen entwickeln.

Routinen zur Reduktion der Unvorhersehbarkeit.

Vermeidung von unnötigen Stressquellen durch heutige Kommunikationsmittel.

Mit Fehlern umgehen und sie akzeptieren, denn sie sind eine Lernquelle für die Zukunft.

Spiritualität kann dazu beitragen, den Ereignissen im Leben einen Sinn zu geben.

Hilfe und Ressourcen

Verschiedene Informationen und Adressen aus der Schweiz rund um die psychische Gesundheit sind auf der Website www.psygesundheit.ch zu finden.

PRAKTISCHE HILFSMITTEL

- **Übung zur Messung von Stress**
  www.stressnostress.ch
- **Ein Instrument zur Bewertung des persönlichen Stressniveaus**
  https://stresstest.tk.de/de/stress-navigator
- **Stress und seine Folgen**
  www.usz.ch/krankheit/stress
- **Massnahmen gegen Stress**
  www.stressnetwork.ch
- **Ressourcen für Jugendliche zum Thema Stress**
  www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm

WEBSEITEN

- **Santépsy.ch**
  www.santepsy.ch/de
- **Stressnetwork**
  stressnetwork.ch/de
- **Coraasp.ch**
  www.coraasp.ch
- **Website über Stress und psychische Gesundheit**
  www.psygesundheit.ch
- **Psychologische Beratung in der CH**
  www.wie-gehts-dir.ch
- **Feel-ok.ch**
  www.feel-ok.ch
- **147 Pro Juventute**
  www.147.ch/de

VIDEOS UND WEITERE MEDIEN

- **Youtube Smart lernen – Bessere Leistung & weniger Stress dank Lehren aus der Neurowissenschaft | Puls | SRF**
  https://www.youtube.com/watch?v=I4tLdHKbetk

- **Clip und klar! – Was ist Stress? | Kindervideos | SRF Kids**
  https://www.youtube.com/watch?v=13PefoLSskA

- **Stressprofi werden • Die Checkliste gegen Stress | FeelokSchweiz**
  https://www.youtube.com/watch?v=D_OSP_QYPOo&t=43s

QUELLEN

Die deutschsprachige Broschüre über Stress ist eine Übersetzung der französischen Version „Le stress? Parlons-en!“ (erhältlich unter santepsy.ch). Diese Anpassung wurde dank der Unterstützung der Departemente für Gesundheit und Soziales der Kantone Freiburg und Wallis in Zusammenarbeit mit der AFAAP (www.afaap.ch) realisiert.

Grafikdesign und Illustrationen bureau-duplex.ch

Broschüre von psygesundheit.ch
und Coraasp

Alle Informationen finden Sie auf den Websites
www.psygesundheit.ch
→ Sich informieren → Psychische Gesundheit und Stress
www.coraasp.ch
→ Journée mondiale de la santé mentale 2024

www.coraasp.ch
www.santépsy.ch
www.psygesundheit.ch
www.salutepsi.ch

LI : linkedin.com/coraasp
FB : facebook.com/santepsy.ch
IG : instagram.com/santepsy.ch
LI : linkedin.com/santepsy.ch