

Psychoedukation: STRESS

Was ist Stress?

Begriffserklärung

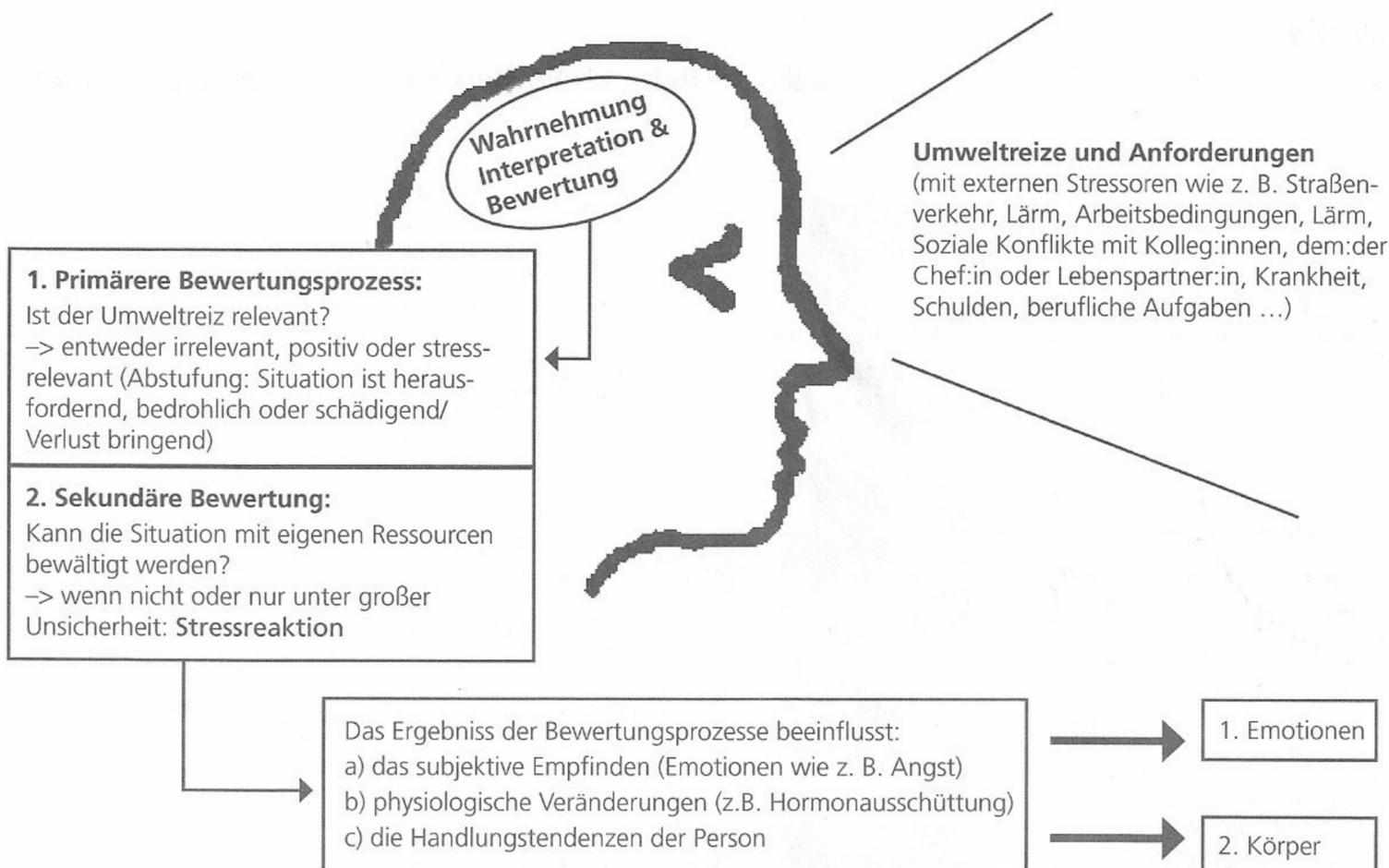
- Ursprung in der Materialprüfung:
Kräfte bzw. Belastungen, die auf feste Körper einwirken und diese unter Umständen verformen – wie bspw. Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas
- Verwendung in der Medizin/Psychologie durch Hans Selye in den 1940er Jahren

Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen.

Stress als Antwort auf Stressoren

- **Stress** ist eine angeborene und erworbene Aktivierungsreaktion, die es uns ermöglichen soll, uns schnell auf die wechselnden Lebensumstände einzustellen
- **Stressoren** = individuell als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertete Situationen
– Stressverstärkung, wenn eine subjektiv wahrgenommene Unsicherheit über die Bewältigungsmöglichkeiten der Anforderung besteht

Zusammenfassung



Stressreaktionen

Emotionen

Stress führt zu **unterschiedlichen Emotionen**, die sich aus **drei Komponenten** zusammensetzen:

1. Angriff/Aggression
2. Flucht/Angst
3. Hilflosigkeit

Ergebnis: Eine Palette von „gefordert sein“ bis zu „Ärger und Panik“ oder sogar Depressionen stellt sich ein.

Typische Emotionen bei Stress

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ■ Angst, Panik | ■ Wut |
| ■ Verunsicherung | ■ Versagensgefühle |
| ■ Ärger, Gereiztheit | ■ Schuld |
| ■ Schreck | ■ Traurigkeit |
| ■ Nervosität | ■ Gefühlsstatus |

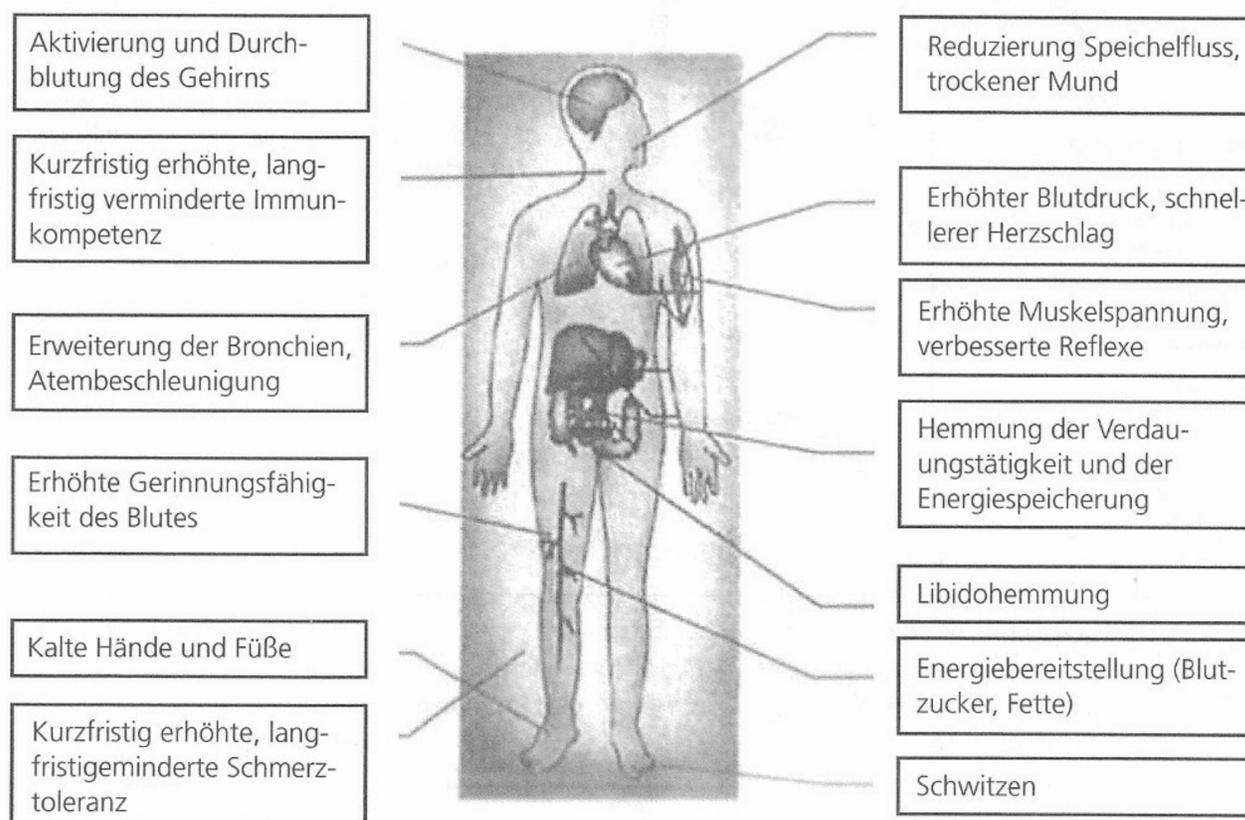
Körperlich – biologischer „Sinn“

- Körperliche Stressantwort → breite Palette an biologischen Vorgängen
Ziel: schnelle körperliche Aktivierung + Bereitstellung von Energie

Das heißt: Stress ist ein natürlicher, biologischer Vorgang zur Überlebenssicherung bei Gefahr.

In der Fachsprache:

Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) auf unterschiedlichste **Reize** als **Vorbereitung auf Kampf oder Flucht**.



Stressreaktion und ihre Folgen

Langfristige Folgen

- Bei andauernder Belastung oder ständig neuen Anforderungen und fehlender Erholung „chronifiziert“ die Stressreaktion → Erschöpfung
- Kognitiv
 - Einengung von Wahrnehmung und Informationsaufnahme (Scheuklappeneffekt)
 - Auch Lern- und Gedächtnisleistungen nehmen messbar ab
- Emotional
 - Überforderungsreaktionen bis hin zu Depression/Gefühl des Ausgebranntseins (Burnout)

Langfristige körperliche Folgen

- Herz-Kreislauf-Beschwerden, Herzrasen, Herzstolpern
- hoher (labiler) Blutdruck
- Erhöhung des Infarkttrisikos
- Gastritis
- Magen-Darm-Geschwüre durch erhöhte Salzsäureproduktion des Magens
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Anfälligkeit für Infektionen
- Verschiebung des Hormonhaushaltes
- Veränderung des Cholesterinspiegels
- Zyklusstörungen bei der Frau
- Verminderung der Samenproduktion beim Mann
- Sexuelle Funktionsstörungen (z. B. vorzeitiger Samenerguss)
- Hautveränderungen
- übermäßiges Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Atembeschwerden
- Migräne
- Muskelzittern, Ticks, Entspannungsunfähigkeit
- Kopf-, Rücken-, Nackenbeschwerden

Burnout

- Definition:** Andauernder und schwerer Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden.
- Vorkommen:** Zunächst beschrieben in helfenden Berufen bei Sozialarbeiter:innen, Krankenschwestern, Ärzt:innen und Lehrer:innen.
Inzwischen weiter gefasst auch außerhalb beruflicher Belastungen z. B. bei der Pflege von Angehörigen.
- Diagnose:** Bisher keine eigenständige (psychiatrische) Diagnose.
Vielfältige symptomatische Überlappungen insbesondere zu depressiven Störungsbildern und psychosomatischen Störungen.
- Entstehungsprozess:** Meist langsamer Prozess aus einer längeren Phase erhöhter Anforderungen und starken Engagements.

Die Stress-Ampel

1) Ich gerate in Stress, wenn

-> **Stressor** = äußere belastende Bedingung und Situation

Beispiele

- Leistungsanforderung
- Soziale Konflikte
- Störungen
- Hitze, Kälte ...
- Zu viel Arbeit
- Zeitdruck
- Verletzung, Schmerz
- ...

2) Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

-> **Stressverstärker** = Motive und Einstellungen, Bewertungen, mit denen das Individuum an die potenziell belastende Situation herangeht

Beispiele

- Perfektionismus
- Einzelkämpfertum
- Es allen recht machen wollen
- Kontrollambitionen
- Selbstüberforderung
- ...

3) Wenn ich im Stress bin, dann ...

-> **Stressreaktion** = Körperliche und psychische Antworten des Organismus auf die Belastungen

Beispiele

- Langfristig: Erschöpfung und Krankheit
- Körperlich: Hast, Ungeduld, schnelles Essen, unkoordiniertes Arbeitsverhalten, keine Planung, aggressiver Umgang
- Psychisch: Innere Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Ärger, Angst, Grübeln, Leere im Kopf
- ...



Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Aus der Stressampel können drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung abgeleitet werden:

1. Bei den Stressoren – „die Umwelt verändern“
2. Beim Menschen selbst – „sich selbst verändern“
3. Bei der Stressreaktion – „die Erregung drosseln“

Stressbewältigung

1) Ansatzpunkt bei den Stressoren

Instrumentelle Stresskompetenz – Stress erst gar nicht entstehen lassen

- Einfluss nehmen auf die äußeren Anforderungen, also die Stressoren im beruflichen und privaten Bereich, sie **verändern** und, soweit möglich, **verringern** oder ganz **abbauen**.
- Eigene Kompetenzen zur Anforderungsbewältigung entwickeln.

2) Ansatzpunkt beim Menschen

Mentale Stresskompetenz

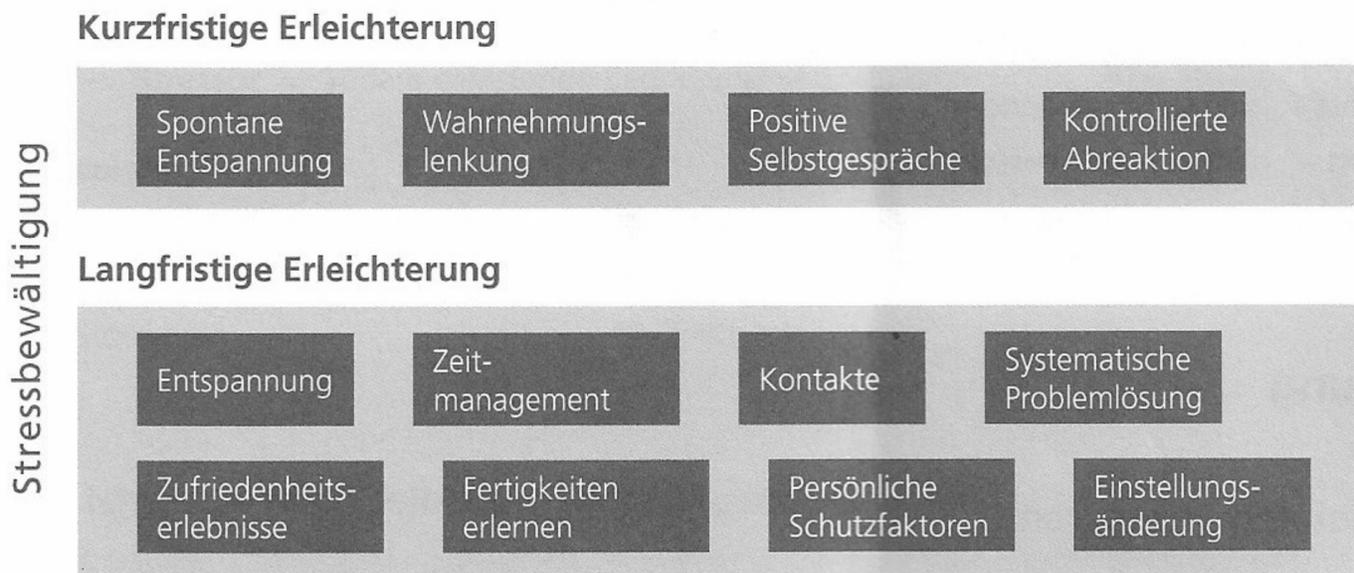
- Selbstkritisch eigene Stress erzeugende oder verschärfende **Einstellungen, Bewertungen und gedankliche Muster** bewusst machen.
- Diese allmählich **verändern** und durch **förderliche Gedanken und Einstellungen zu ersetzen** (bspw. mithilfe einer ambulanten Therapie).
 - Die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöhen
 - Positives Verhalten (Fertigkeiten) aufbauen
 - Die Bewertung der Stresssituation verändern

3) Ansatzpunkt bei der Stressreaktion

Regenerative Stresskompetenz

- Bestehende **körperliche Anspannung lösen**, innere **Unruhe und Nervosität dämpfen**
- Die eigene **Widerstandskraft gegenüber Belastungen** längerfristig erhalten durch:
 - Regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
 - Regelmäßige Bewegung
 - Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
 - Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte
 - Regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
 - Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen
 - Ausreichender Schlaf

Stressbewältigungsstrategien



Stressbewältigungsstrategien wirken bei jedem Menschen anders.

Wichtig: Die individuell wirksamsten **Strategien finden und erlernen.**

Also: **Ausprobieren und Trainieren!**

Problemlösungsstrategien

Durch **systematisches Überlegen und Planen** kann man **effektiv Lösungen** für häufig auftretende und starke Stressoren erarbeiten.

Weitere Ziele:

- Besserer Umgang mit zukünftigen Belastungen
- Abschwächung oder Verhinderung der unangenehmen Auswirkungen von Problemen

Voraussetzung: Akzeptieren der Probleme als normaler Bestandteil des Lebens

Problemlösung in 6 Schritten

- 1. Beschreibung des Problems:** Eventuell Untergliederung in Teilprobleme
- 2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten:** Sammeln möglichst vieler Lösungsvorschläge ohne Kritik
- 3. Bewertung und Auswahl einer Lösung:** Konsequenzen der Lösungsvorschläge evaluieren zwischen kurzfristigen bzw. langfristigen Folgen unterscheiden
- 4. Handlungsplan:** Festlegen von Zeit, Ort, Methode und des systematischen, schrittweisen Vorgehens
- 5. Umsetzung:** Erfolg versprechende Lösung wird in konkreten, zunächst einfachen Belastungssituationen erprobt
- 6. Überprüfung des Erfolgs:** Nach einiger Zeit Überprüfung, ob sich der Handlungsplan in der Praxis bewährt
→ Nein: Rückschritt zu einem früheren Schritt des Prozesses

Entspannung

Es gibt viele **unsystematische Möglichkeiten** zur Entspannung, Musik hören, Lesen, Spaziergehen etc.

Alternative: **Aktive Methoden der Entspannung** erlernen.

Wirkung:

Alle systematischen Entspannungsübungen führen z. B.

- zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Konzentration auf sich selbst
- zur Verhinderung, Linderung oder Beseitigung von Stresssymptomen
- zu einer Senkung des Einengungsniveaus und zu einer Erhöhung der Belastbarkeit
- zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden

Unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten:

- Kombination mit anderen langfristigen und kurzfristigen Stressbewältigungsmaßnahmen
- Kurzformen der Entspannung als Sofortmaßnahmen in der akuten Stresssituation

Systematische Entspannungsmethoden:

- muskuläre Entspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Vorstellungsübungen, Meditation, Feldenkrais, Yoga und Pilates.
- Besonders leicht erlernbar ist die muskuläre Entspannung. Sie wird auch Progressive Muskelentspannung genannt.
- Bei allen Entspannungsmethoden gilt: **Üben, üben, üben!**

Soziale Unterstützung

Emotionaler Rückhalt und Geborgenheit helfen bei Stressbewältigung und bei der Erhaltung der Gesundheit.

3 Arten der Unterstützung

1. Informationelle Unterstützung (Hilfe beim Problemlösen)
2. Instrumentelle Unterstützung (Geld leihen)
3. Emotionale Unterstützung (Trösten)

Unterstützung wirkt nur positiv, wenn sie als solche wahrgenommen wird!

Wichtig: Soziale Beziehungen müssen gepflegt werden. Das kostet Zeit und Kraft.

Dazu gehört: Kontakte wichtig nehmen; Interesse für andere zeigen; sich öffnen (Schwächen zugeben); um Hilfe bitten; sich abgrenzen (nein sagen); sich Zeit nehmen

Weitere Schutzfaktoren

Weitere persönliche Schutzfaktoren

- Kontrollüberzeugung
- Optimismus und Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Kohärenz- und Lebenssinn
- Humor
- Lustvoll arbeiten und leben
- Fertigkeiten aufbauen (Kommunikation, soziale Kompetenz, Arbeitsmethodik)

Professionelle Unterstützung kann bei der Stressbewältigung helfen

-> **Kurs- und Trainingsangebote** (z. B. VHS) zu unterschiedlichen Themen

- Stressbewältigungstraining
- Achtsamkeitstraining
- Entspannungstraining (PMR, Yoga, Autogenes Training etc.)
- Training der sozialen Kompetenz

Quellen und Literaturempfehlung

Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress. Springer, Heidelberg

Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Wagner-Link, A. (2008). Der Stress – Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen

Unter: <http://www.tk.de/tk/broschueren-undmehr/gesundheitsbroschueren/der-stress/49152>