



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung/Mitglied SGfB in Ausbildung

Stress

Stress kennt sicher jeder, ein wenig Stress kann motivierend sein, uns antreiben und uns zu guter Leistung bringen. Zuviel Stress kann aber ernsthafte Auswirkungen haben bis zu Erschöpfung.

Stress kann durch viele Auslöser verursacht werden:

- Hoher Druck bei der Arbeit oder in der Schule
- Lange Arbeitszeiten, schlechte Arbeitsbedingungen
- Viele Prüfungen, Abschlussprüfungen
- Konflikte mit Kollegen, dem Vorgesetzten, mit Lehrpersonen oder Mitschülern

- Beziehungsprobleme, wie Konflikte mit Partnern, Familienmitgliedern oder Freunden und Bekannten
- Gesundheitliche Probleme, chronische Krankheiten, Unfall

- Finanzielle Probleme, Schulden
- Hoher administrativer Aufwand, Kontrollen

- Zukunftsängste, Lärmbelastungen
- Umzüge, Jobwechsel
- Verlust eines geliebten Menschen
- und vieles mehr...

Welche Auswirkungen kann Stress auf unsere Gesundheit haben?

Psychisch:

- Ängste und Panik
- Depressionen
- Reizbarkeit/Hilflosigkeit/Selbstzweifel
- Schlaflosigkeit/Konzentrationsschwierigkeiten
- Essstörungen wie Essanfälle oder gar kein Appetit

Körperlich:

- Herzklopfen/Kopfschmerzen
- Bauchschmerzen
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Erhöhter Blutdruck/Schwindel
- Geschwächtes Immunsystem
- Zähne knirschen/Nägel kauen
- Verspannungen im Rücken, Schulterbereich und Nacken
- Hautprobleme

Chronischer Stress kann auch zu schwerwiegenden Erkrankungen führen, wie Herzerkrankungen, Diabetes oder Burnout.

In manch einem deutschen Sprichwort, findet man Stresssymptome:

Es schlägt einem etwas auf den Magen.

Probleme zu Herzen nehmen.

Möglicherweise haben sie die Nase voll.

Die Angst sitzt im Nacken.

Etwas Husten....

Den Schlaf rauben.

Bei Rückenproblemen: Sich für andere verbiegen. Die Last auf den Schultern ist zu gross. Etwas hat einem das Rückgrat gebrochen.

Dünnhäutig sein...

Was können Sie gegen Stress tun?

Ein Abendspaziergang kann helfen, ruhiger zu werden, Bewegung und Sport im allgemeinen können helfen. Sport und Bewegung reduzieren die im Körper befindlichen Stresshormone. Durch Bewegung können Sie am allerschnellsten Stress abbauen und Kraft tanken. Es muss nicht Leistungssport sein, es soll Spass machen und umsetzbar sein. Beispiele: Spaziergang, Gartenarbeit, Treppenlaufen, Tanzen, Hunde spazieren führen usw.

Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Selbsthypnose oder Atemübungen.

Auch eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf sind sehr wichtig. Im Schlaf regeneriert der Körper am besten.

Teilen Sie sich ihre Zeit gut ein und ganz wichtig, machen Sie immer wieder Pausen.

Wenn die Anspannung mal akut steigt, öffnen Sie das Fenster und atmen Sie tief ein und aus.

Pflegen Sie ihre sozialen Kontakte.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selber und für Aktivitäten, die Ihnen wichtig sind und die Sie gerne machen.

Lernen Sie Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

Schreiben Sie eine To Do Liste und setzen sie Prioritäten, Strukturieren Sie Ihre Ablage und Ihren Schreibtisch.

Nutzen sie Ihren Biorhythmus bei der Arbeit, erledigen Sie morgens Aufgaben, die eine hohe Konzentration fordern, abends eher die Routinearbeiten.

Vertrauen Sie sich jemandem an, sprechen Sie mit Freunden oder Familienmitgliedern, bevor alles zu viel wird.

Suchen Sie sich professionelle Hilfe.

Und denken Sie daran, Sie sind nicht alleine! Es ist okay, Hilfe zu suchen!