



Phänomen „Stress“



SA, 20. 12.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund**



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Stress verbinden wir in unserer schnelllebigen Zeit zumeist mit negativen Aspekten wie Hektik, Erschöpfung, Überforderung oder gar Burn-out. Da wir in einer Leistungsgesellschaft leben, erfahren wir Stress nicht nur im Berufsleben, sondern vielfach auch privat und in der Freizeit. Viele Situationen können im Körper Stress auslösen, z. B. Existenzangst, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Lärm, Über- oder Unterforderung, Schlafdefizit, Versagensangst, Zeitdruck und Streit. Schon Kleinkinder werden oftmals mit diversen Spiel- und Lerneinheiten überfordert. Aber auch Urlaub und Feiertage rangieren ganz oben auf den Listen der Stressauslöser. Statt Harmonie und Entspannung entstehen in vielen Familien nur Streit und Diskussionen. Die Folgen von Stress betreffen letztlich den gesamten menschlichen Organismus.

Formen von Stress. Werden Phasen der Anspannung nie durch entspannende Situationen gemildert, birgt Stress ein deutliches Gesundheitsrisiko. Dann spricht man medizinisch auch vom negativen Stress, dem sogenannten Distress.

Stress kann aber auch positiv für den Menschen sein, bekannt als Eustress. Denn in Stresssituationen werden vermehrt Hormone wie Adrenalin und Kortisol produziert, der Blutdruck steigt und der Körper schaltet auf „Alarmbereitschaft“. Für unsere Vorfahren war dieser Mechanismus ein Überlebensvorteil, um in Gefahrensituationen kämpfen oder schnell weglaufen zu können. Auch heute ist die positive Form von Stress mehr als Ansporn denn als Last zu sehen. Dieser positive Druck bedeutet für viele neue Herausforderungen und spornt zu außergewöhnlichen Leistungen an. Welche Situationen oder Erlebnisse nun als positiver oder negativer Stress

eingestuft werden, entscheiden die Häufigkeit, Vielfalt, Dauer sowie die persönliche Bewertung einer Situation. Denn Stress beginnt im Kopf. Ein gestresster Mensch etwa fühlt sich von einer Situation überfordert, ist wie gelähmt, hat das Gefühl, sie nicht bewältigen zu können und wenn, dann nur mit übergebührend beanspruchten Kräften. Zudem fürchtet er negative Konsequenzen. Dieses Gefühl wird als Gefährdung der eigenen Gesundheit, der sozialen Anpassung oder der Leistungsfähigkeit wahrgenommen.

Für einen nicht gestressten Menschen kann genau dieselbe Situation dagegen als normale Herausforderung des Alltags interpretiert werden. Doch generell gilt: Zu viel Stress tut niemandem gut.

Wenn Stress krank macht.

Schließlich aktiviert er organische Bereiche wie Immunabwehr, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur oder die Bildung von Magensäure. Bei Dauerstress kann genau diese Aktivierung die Abwehrkräfte, das Gefäßsystem oder die Magenschleimhaut überreizen und somit schwächen. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Verspannungen, Magenschmerzen, Durchfall, Allergien, Depressionen und

Erschöpfung bis hin zum Burn-out sind typische Symptome, wenn der negative Stress überhandnimmt.

Wer diese Symptome an sich bemerkt, sollte sich ausreichend lange Ruhephasen gönnen. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, lernen Sie Nein zu sagen und vor allem – denken Sie positiv! Wer von vorneherein mit Misserfolg rechnet, wird ihn auch ernten! Bei länger andauernden Beschwerden sollte aber immer ein Arzt zu Rate gezogen werden. Denn besteht Stress ständig oder kehrt er in kurzen Abständen immer wieder, kann er im schlimmsten Fall zu Diabetes oder gar einem Herzinfarkt führen. ■



„DIE FOLGEN VON STRESS
BETREFFEN LETZTLICH DEN
GESAMTEN MENSCHLICHEN
ORGANISMUS.“