

Tipps bei Stress



Was ist Stress?

Die wörtliche Bedeutung des Wortes "Stress" ist Spannung. Stress bringt den Körper in einen Zustand von Bereitschaft.

Stress sorgt dafür dass sich der Körper für Aktion fertig macht:

- Der Herzschlag nimmt zu
- Die Atmung wird schneller
- Die Muskeln strengen sich an

Diese körperlichen Reaktionen werden durch das Hormon **Adrenalin** in Gang gebracht. Dank dieser Vorbereitung sind wir im Stande, Bedrohungen die auf uns zukommen, Widerstand zu leisten. Dieser Prozess wird auch 'fight or flight reponse' (Streit- oder Fluchtreaktion) genannt.

Stress sorgt dafür dass jemand schnell davonläuft wenn er nachgejagt wird, oder dass jemand zu allem fähig ist wenn ihm eine schwere Aufgabe erwartet. Wenn die Drohung vorübergeht oder die schwere Aufgabe erledigt ist, kehrt der Körper in seinen normalen Zustand zurück. Dies erfahren wir als Erleichterung: die Spannung verringert und verschwindet.

Leute reagieren nicht nur mit Stress auf "wirkliche" Gefahren, so wie ein Wagen der auf uns zukommt. Wir reagieren ebenfalls auf Gefahren die noch nicht stattgefunden haben, Gefahren die wir erwarten. Der Gedanke, zu spät zu kommen, eine Prüfung ablegen oder eine Arbeit nicht erledigen können, all dies genügt um die Nerven zu verlieren.

Nachteil solcher Situationen: der Körper wird sich öfters unnötig auf Aktion vorbereiten und die Energie die sich dadurch in unserem Körper häuft wird dafür sorgen dass wir uns abends müde und erschöpft fühlen trotzdem wir tagsüber körperlich nicht sehr aktiv waren.

Stress kann sowohl positive als negative Effekte haben. Manchmal ist Stress nötig um eine Aufgabe zu erledigen oder ein Ziel zu erreichen. Stress kann unsere Aufmerksamkeit erhöhen und unsere Sinne schärfer machen so dass wir besser leisten oder uns besser gegen Drohungen verteidigen können. Stress ist ein normales Phänomen dass bei jedem vorkommt.

Falls Stress zu lange dauert, entsteht der sogenannte 'ungesunde Stress'. Man erlebt verschiedene hektische Momente: "Was ist mir doch widerfahren?", "Warum ist mir so was passiert?", "Meine Assistentin ist krank", "Kommt der häusliche Pflegedienst zeitig?" "Werde ich morgen noch frisch und gesund aufstehen? Unbemerkt reagiert der Körper auf diese Signale und "das Adrenalin strömt durch den Körper". Öfters haben wir keine Ahnung, aber unser Körper merkt das ganz bestimmt. Unser ganzes System reagiert jedes Mal auf diese Signale und kann demzufolge überhitzt werden. Wie oft erfahren wir nicht dass Leute vorzeitig an einem Herzinfarkt sterben? Wenn unser Körper so viele Signale von Stress erlebt und nicht mehr im Stande ist, sich wiederherzustellen, dann spricht man von ungesundem Stress.



Stress wird verursacht von einem Stressor.

Ein Stressor kann alles Mögliche sein, wie zum Beispiel:

- ein eingreifendes Ereignis
- kleine tägliche Ärgernisse, so wie ein Stau
- sich den Kopf zerbrechen über eine körperliche Beschwerde oder über die Zukunft

Ein Stressor führt nicht bei jedem zu einer selben Reaktion. Das Stressniveau das einer erlebt, hängt ab von wie man denkt über den Stressor und ob man selber versucht seiner Stresssituation abzuwehren.

Leute reagieren nicht nur mit Stress am Moment des Stressors selbst. Die Reaktion kann auch stattfinden wenn der Stressor vorüber und die Spannung schon verringert ist.

Ein bekanntes Beispiel sind Kopfschmerzen die am Wochenende oder am Anfang der Ferien auftreten.

Welche sind die Folgen von Stress oder wie weiß ich dass ich übergestrest bin?

Die Folgen sind für jedermann verschieden. Der Eine wird sich müde fühlen, der Andere kann depressiv werden. Manche Leute erleben zeitweilig einen hohen Blutdruck, Herzklopfen, Brustspannungen, Muskelschmerzen oder fangen an zu hyperventilieren. Lang anhaltender Stress kann sogar zu einem Herzinfarkt führen oder eine Neigung zu Diabetes hervorbringen.

Was kann man tun gegen Stress?

- Sie können dafür sorgen dass weniger Stressfaktoren im Alltagsleben vorliegen. Zum Beispiel: statt einen schweren, unhandlichen Rollstuhl können Sie ein einfacheres Modell nehmen, Mittel suchen um alle noch verfügbaren Möglichkeiten zu benützen, durch Kommunikationsgeräte, einen Rollstuhl mit Kinnsteuerung, kurzum um alle ausgefallenen körperlichen Funktionen so schnell wie möglich durch ein Hilfsmittel aufzufangen, Sie können Ihre Wohnung anpassen, Sie können am besten vermeiden Läden oder Restaurants zu besuchen, die nicht zugänglich sind, solche Situationen bringen nur Frustration hervor... versuchen Sie auch, keine Angst zu haben um neue Kontakte zu suchen.
- Sie könnten auch dafür sorgen dass Sie selber diesen Stressfaktoren besser widerstehen. Zum Beispiel: genug schlafen, gesund essen, öfters mit guten Freunden reden und so die Probleme mal kurz vergessen, oder lernen besser zu entspannen. Die Wahl der Entspannung ist strikt persönlich. Eine Reise machen kann einen freuen, ein Buch lesen kann einen anderen freuen. Versuchen Sie jedenfalls etwas anderes zu tun und so den täglichen Trott zu durchbrechen. Vermeiden Sie es aber um Stress abzureagieren durch andere Stresssituationen aufzusuchen.
- Entspannungsübungen und Erholung genügen für manche als Stütze aber dann ist Regelmäßigkeit wichtig.
- Suchen Sie ein Hobby, so finden Sie Zerstreuung und können Sie die Gedanken ablenken.
- Lernen Sie positiv zu denken. Alles hat eine negative aber auch eine positive Seite!
- Wenn Sie es schwer haben, die eigene Meinung zu verteidigen und Sie sich öfters das Opfer der anderen fühlen, lernen Sie in solchem Fall selbstbewusster zu werden, hier liegen auch Kurse vor.
- Lernen Sie auch mal die Stille aufzusuchen.
- Versuchen Sie um selber möglichst wenig von anderen abhängig zu sein.
- Laufen Sie im Falle von Problemen nicht weg, aber versuchen Sie sie möglichst schnell zu lösen.
- Sie können überprüfen warum Sie sich hetzen lassen, was die Gründe dazu sind. Werden Sie gern geschätzt, geachtet um wer Sie sind und nicht um Ihre Krankheit? In diesem Fall könnten Sie mal

überprüfen was Sie bei sich selbst vermissen und warum Sie sich so abhängig fühlen vom Urteil von anderen. Finden Sie sich selbst wichtig genug? Finden Sie dass Sie die Dinge gut genug machen oder verurteilen Sie sich selber die ganze Zeit?

Wenn Sie damit anfangen, zu all diesen Fragen eine Lösung zu finden, dann verschwindet Ihr Stress wahrscheinlich von selbst.

Und die Liste ist noch viel länger! Sie müssten jetzt bestimmen welche für Sie die meist geeignete Lösung ist.

Die Nahrung

1. Esse morgens als ein König, mittags als ein Prinz und abends als ein Bettler.
Klischee? Vielleicht, aber noch immer gültig.
2. **Nimm die Zeit**, zu essen. Wenn möglich, esse nicht bei der Arbeit. Essen verdient Aufmerksamkeit. Außerdem brauchen Sie die Mittagspause um mal kurz alles zu vergessen.
3. Vergiss auch nicht **während der Arbeit** zu essen. Falls das doch passiert, dann gewinnt man eigentlich nichts, denn die **Konzentration** wird nur verringern.
4. Obst ist und bleibt eine **gesunde Zwischenmahlzeit**. Eine Idee: mach mit den Kollegen ab um jede Woche einen Obstvorrat einzuspeichern.
5. **Vermeide allzu schwere Mahlzeiten**, sicher wenn man im Nachmittag noch etwas Nützliches machen will. Isst man doch zu schwer, dann wird man die Neigung haben einzuschlafen.
6. **Trink viel Wasser**. Vermeide Kaffee möglichst viel. Dies heißt nicht dass man überhaupt keinen Kaffee trinken darf, eine Tasse Kaffee wird sicher nicht schaden und kann sogar einen erquicken.
7. Sinkt Ihr Energieniveau von Minute zu Minute? Ein Schokoladenriegel oder ein Glas Cola kann Wunder tun. Auch hier gilt: nicht übertreiben.
8. Kommen Sie abends erschöpft nach Hause, dann haben Sie wahrscheinlich keine Lust mehr zu kochen. Vermeide so viel wie möglich **Fertiggerichte** und mit der **Mikrowelle bereiteten Mahlzeiten**.
9. Anstatt eine Tasse **Kaffee**, nehmen Sie Tee, dies kann eine beruhigende Wirkung haben.

Der soziale Kontakt



Zeit freimachen für Freizeit und Hobbys ist ebenso heilsam als Sport treiben um Stress zu verbannen. Auch hier sind die Möglichkeiten unbeschränkt: ein Buch lesen, Computerspiele spielen um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen,...

- Behalte **Kontakt mit Freunden, Bekannten, Familie**. Ein kurzer Anruf genügt oft schon um die Gedanken abzulenken.
- **Speichere keine Stresserfahrungen auf**, aber teil sie mit anderen. Soziale Isolation sowohl zuhause als draußen kann die Spannung erhöhen.
- Versuchen Sie bewusst, Ihr **soziales Netzwerk** instand zu halten und eventuell zu erweitern.
- Sehen Sie das Leben schwarz, dann sollten Sie **um Hilfe bitten**, zum Beispiel über den **Hausarzt**.
- Es kann sehr anmutig sein, **wirken Sie aber Ihre Stresssituationen nicht auf anderen aus**.

Die Nachtruhe

Es ist ebenfalls wichtig um gesund und ausgeglichen zu essen und um genug zu schlafen. Als Heilmittel gegen Stress ist dies ein guter Anfang.

- Geh rechtzeitig schlafen. Eine Nachtruhe von **8 Stunden** ist bestimmt keinen überflüssigen Luxus.
- Können Sie nicht schlafen, dann kann ein Schlaftrunk helfen. Sei **vorsichtig mit Alkohol**. Es könnte sein, Sie schlafen schneller ein, aber Alkohol kann immerhin die Nachtruhe zerstören. Besser sind: Ein heißer **Kräutertee** oder ein Glass heißer **Milch** oder **Schokolade**. Milch enthält Kalzium und die Aminosäure Tryptophan; beide fördern die Entspannung. **Vermeide Kaffee** vor dem schlafen gehen.
- Vergiss in den letzten 2 Stunden vor dem schlafen gehen alles was hetzen kann, das heißt **nicht arbeiten** aber ruhig ein **Buch lesen**, deine **Lieblingsmusik anhören** oder ein wenig **meditieren**.
- Werden Sie morgens wach und haben Sie **Muskelschmerzen**, ersetzen sie dann mal Ihr **Kissen** und/oder Ihre **Matratze**.
- Versuch dafür zu sorgen dass das Schlafzimmer **nicht zu warm** ist. Sauerstoff wird besser aufgenommen bei einer niedrigen Temperatur.
- Wechsele regelmäßig die **Bettwäsche**. Es gibt kein besseres oder mehr beruhigender Gefühl als erfrischte Bettwäsche.
- Benutze das **Schlafzimmer nur für entspannende Tätigkeiten**. Noch mal schnell ein Dossier erledigen in Bett ist vom Übel.
- **Schlafmittel** bieten auf die Dauer **keinen Ausweg**. Außerdem nehmen sie die Ursache von Schlaflosigkeit nicht weg und bieten sie keine Garantie auf eine qualitativ befriedigende Nachtruhe.

Die Atmung

- **Atme!** Das scheint einen selbstverständlichen Tipp aber das ist es nicht. Während der Arbeit haben Leute die Neigung um **schnell** und **oberflächlich** zu atmen. Eine korrekte Atmung ist sehr wichtig für die **Energieversorgung**.
- Fühlen Sie sich gestresst? Versuchen Sie mal folgendes: **Hören** Sie während **30 Sekunden** auf mit was Sie tun. Atmen Sie tief ein und aus. Abhängig von wie Sie sich dann fühlen, können Sie in der Zwischenzeit versuchen die Dinge zu ordnen, **an nichts zu denken** oder Sie **entspannen** durch den Gedanken an perlweiße Strände oder eine gemütliche Terrasse.
- Besser noch ist tief atmen in der **Außenluft**. Ein kurzer Spaziergang während der Mittagspause oder kurz mal frische Luft schnappen kann Wunder tun.
- Der Erfolg von **Entspannungsübungen und Erholung** beweist dass Leute erneut Fühlung mit Ihrer Atmung suchen.

Lifestyle

Entspannung ist auch sehr wichtig: denken Sie nur an Entspannungstherapie und Yoga. Auch Sophrologie, Meditation, Atmungstechniken, Reflexologie, Lichttherapie, Massage und Balneotherapie können Wunder tun.

- Ein reichliches Schaumbad oder ein Bad mit Ihrem Lieblingsöl ist ein idealer Moment zur Erholung. Achten Sie aber darauf dass es Ihnen dabei **um die Entspannung geht**. Vergessen Sie also das Buch oder die Zeitschrift dass Sie im Bad lesen möchten.
- **Düfte** werden je länger je wichtiger. Die **Aromatherapie** hält überall Einzug mit Duftkerzen, Parfums und Ventilationssysteme. Ein gutes Beispiel eines Dufts mit einer unmittelbar beruhigenden Wirkung ist Lavendel.
- **Grün beruhigt**. Pflanzen also auch. Es kann also nicht schaden, mal eine Pflanze (aus eigenem Garten oder nicht) auf den Tisch zu setzen.
- Vergiss nicht zu leben. Arbeit nimmt einen großen Teil eines Lebens in Beschlag aber es ist und bleibt nur Arbeit. **Relativieren** ist denn auch zu empfehlen.
- **Lachen** ist gesund und hat eine sehr entladende Wirkung.
- **Positiv denken** ist von Natur aus nicht jedem gegeben aber mit ein wenig **Übung** ist jeder dazu in der Lage.