

SRH 2021
Visionen, Ziele, Strategien

Stress und Stressbewältigung



Vortrag der Abteilung Klinische Psychologie
SRH-Gesundheitszentrum Dobel

Stress und Stressbewältigung

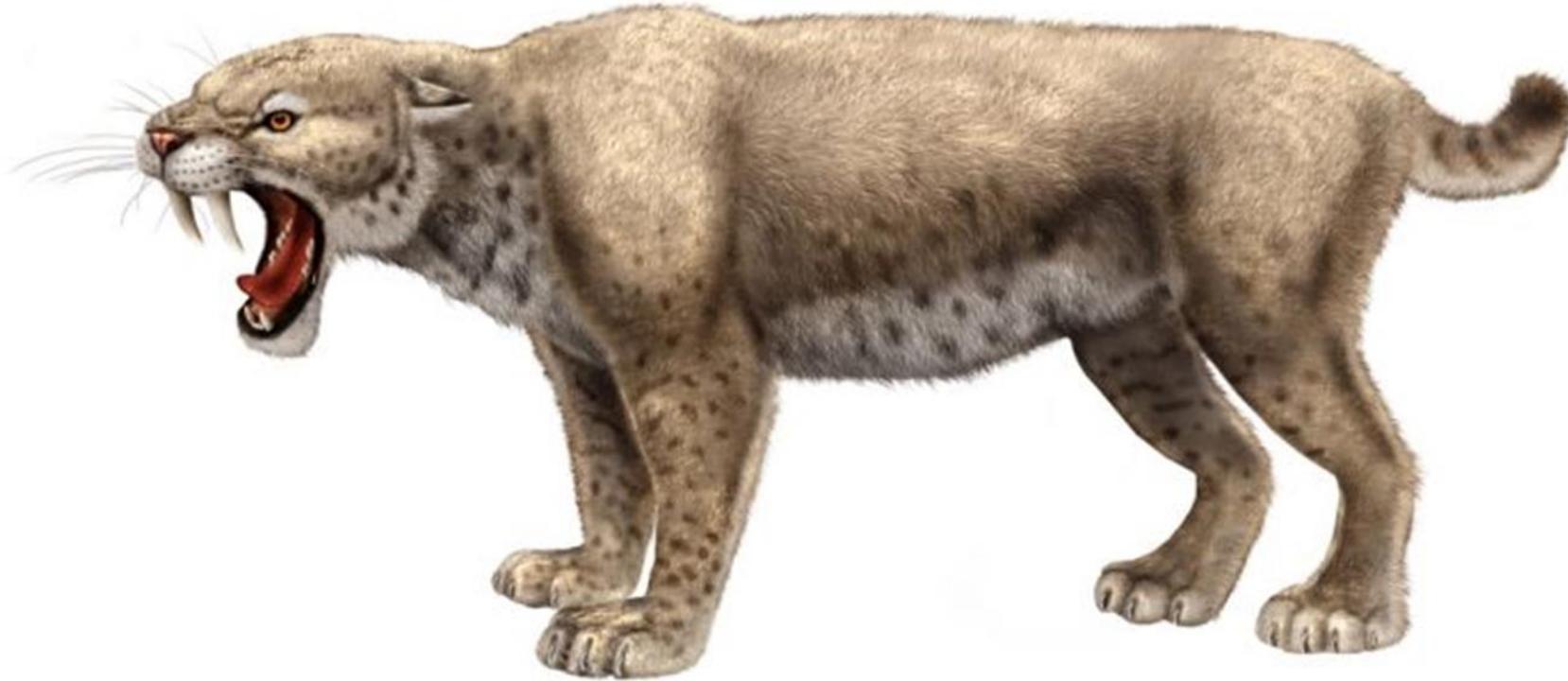
Was ist eigentlich Stress?



Stress = Belastung, Anspannung, Beanspruchung

Stress und Stressbewältigung

“durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische oder physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen“



Stress und Stressbewältigung

AKTIVIERUNG DES KÖRPERS

Augen: Pupillen erweitern sich: Gefahr erkennen

Herz: Puls + Blutdruck steigen

Lungen: Bronchien dehnen sich, Atmung wird schneller

Muskeln: Die Blutgefäße in den großen Muskeln weiten sich zur besseren Energieversorgung.

Leber: Zucker wird in Glukose umgewandelt: Treibstoff für die Muskelzellen

Blut: Blutungsneigung nimmt ab, das Blut gerinnt schneller.

Nebennieren: Produktion von Hormonen für Angriff oder Flucht (Adrenalin, Noradrenalin u.a.)

Gehirn: Schmerzempfinden abgeschwächt / Denk- und Erinnerungsvermögen geschärft

Darm + Harnblase: Verdauung setzt aus, weil die so angesparte Energie den Muskeln zugeführt wird.

Stress und Stressbewältigung

AKTIVIERUNG DES KÖRPERS

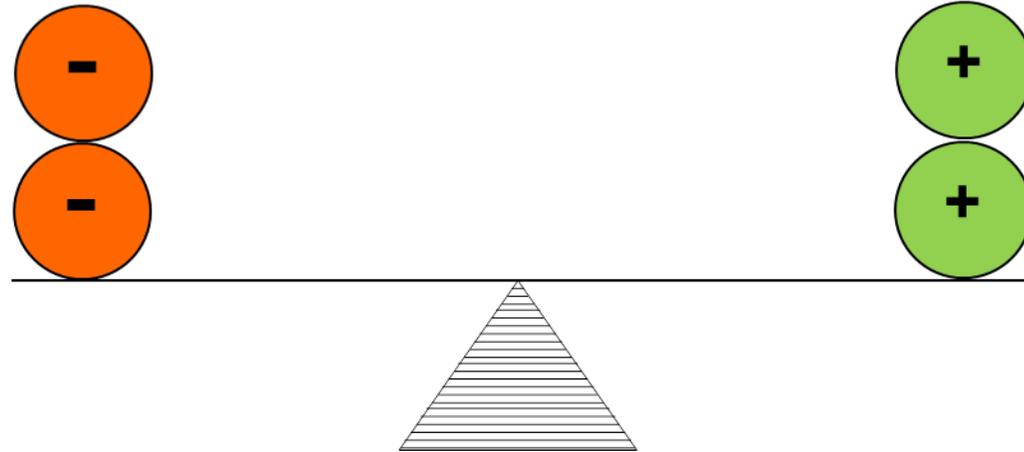


Stress und Stressbewältigung

Unser Alltag und die "daily hassles", "Kann ich meinen Alltag bewältigen?"

Belastungen
(Stressoren)

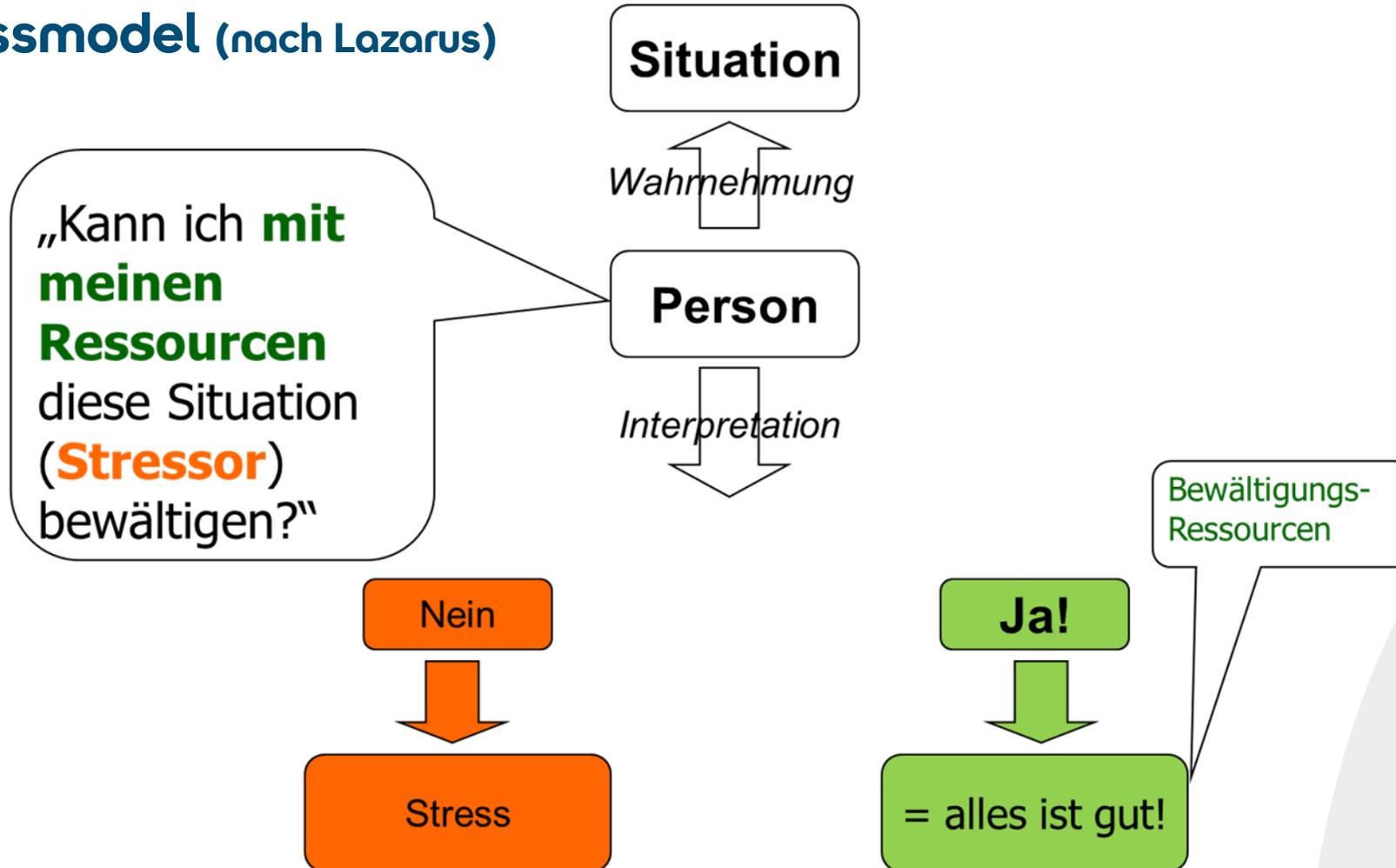
Ressourcen



Genetische
Anlage

Stress und Stressbewältigung

Stressmodell (nach Lazarus)

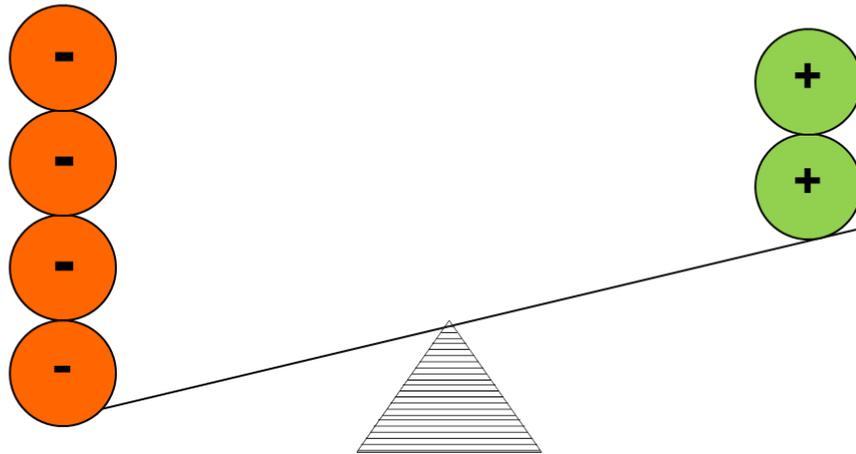


Stress entsteht im Kopf!

“Kann ich diese Situation bewältigen?”

Belastungen
(Stressoren)

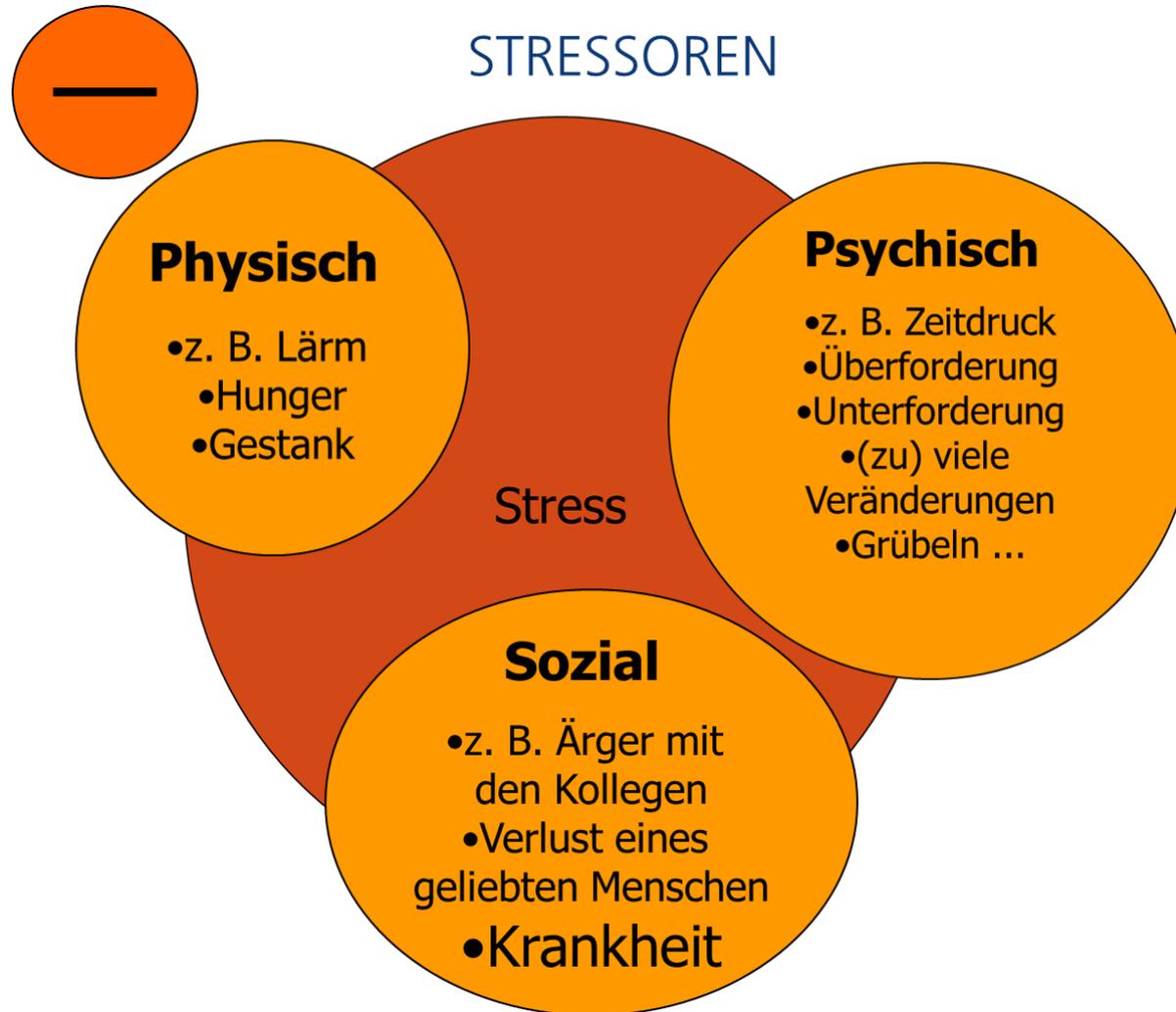
Ressourcen

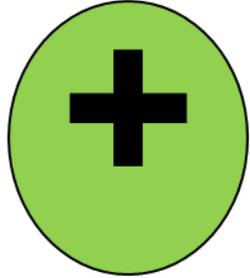


Genetische
Anlage

*cc. Mit freundlicher Genehmigung:
Reinhold Zeyer*

Stress und Stressbewältigung





RESSOURCEN

- Bezeichnet Potentiale, die Personen zur Bewältigung von Belastungen heranziehen können.
- Sozial, reell, Kenntnisse, Hobbies, Fähigkeiten

Stress und Stressbewältigung

Gesundheitlich Folgen von chronischem Stress



Auslöser für **Herzinfarkte**

Einfluss auf **Herz- und Kreislauferkrankungen**, auch bedingt durch entstehender Bluthochdruck.

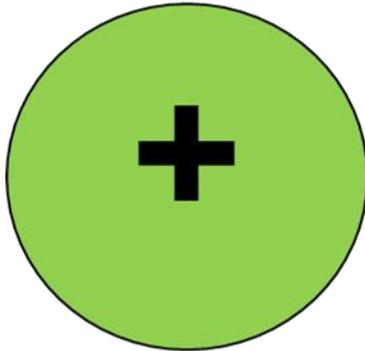
Risikofaktor für körperliche Erkrankungen wie Magen-Darm-Geschwüre (durch immunbedingte höhere Anfälligkeit für Viren- und Bakterieninfektionen)

Insgesamt negativer Einfluss auf das **Immunsystem**

Psychosomatische Erkrankungen wie Tinnitus, Burnout, Asthma, chronischer Kopfschmerz/Migräne

Stress und Stressbewältigung

Kurzfristige Bewältigungsstrategien



1. kontrollierte Abreaktion



Stress und Stressbewältigung

z. B. Faust auf den Tisch



Stress und Stressbewältigung

Tasse schmeißen (...wenn nichts anderes hilft)



Stress und Stressbewältigung



Ein: „ich“ Aus: „bin“

Oder zählen:

Ein: 1 – 2 – 3 – 4

Aus: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8

3. Hilfreiche Gedanken

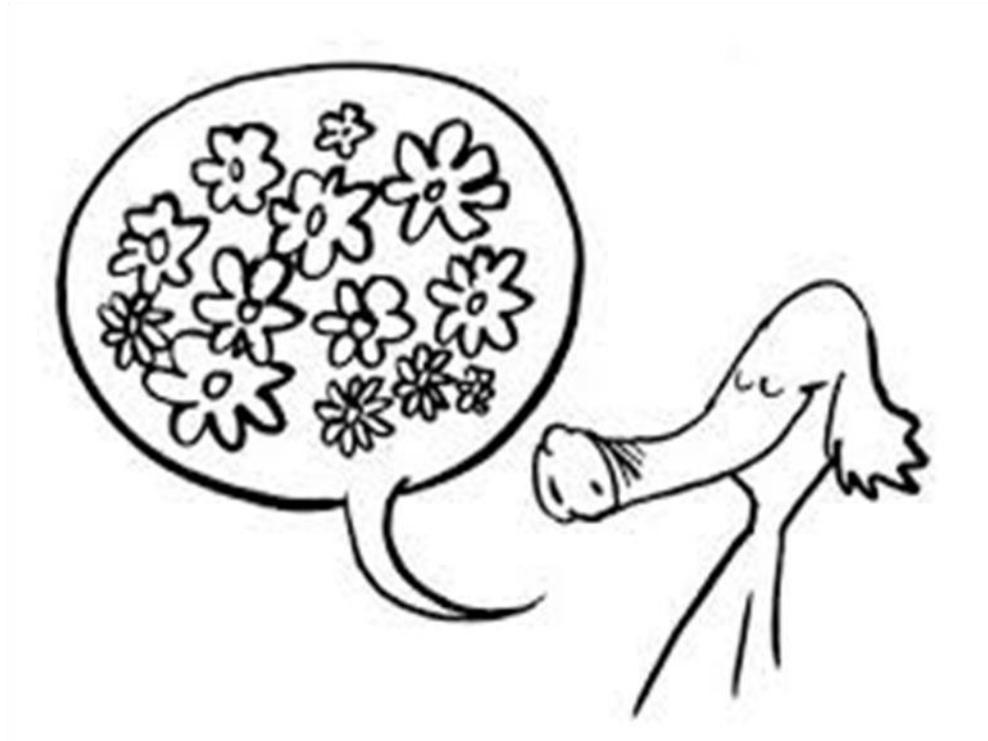


~~„Warum immer ich?“~~

„Ich schaffe das einfach nicht mehr!“

~~„Ich kann ja nie was recht machen!“~~

positive Selbstgespräche



positive Selbstgespräche

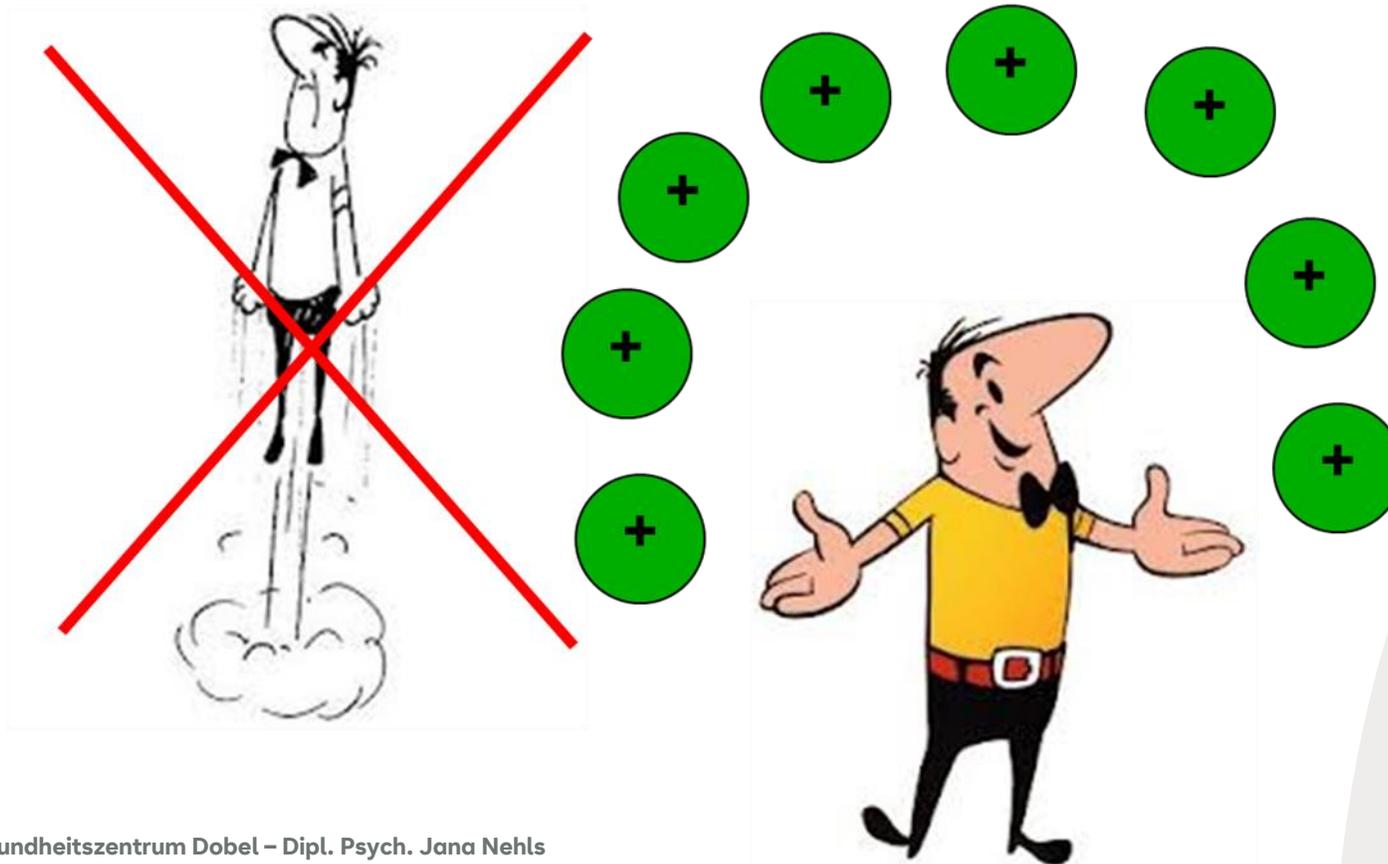
LÖSUNGSORIENTIERT statt ~~problemfokussiert~~

!!! D. h.:

Was kann ich tun?



langfristige Bewältigungsstrategien



Stress und Stressbewältigung



Stress und Stressbewältigung

Entspannung



Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung

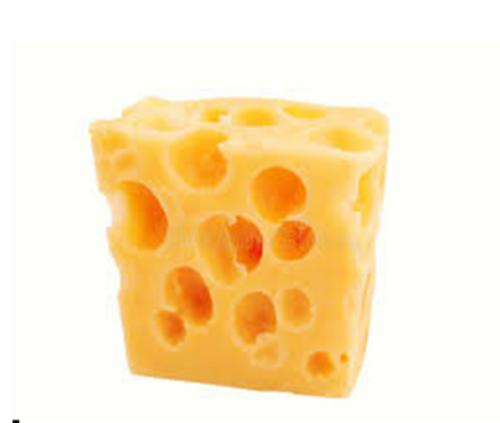


Prioritäten-Management



„Ich habe leider keine Zeit!!“

- Besprechungen, E-mails, Verstrickung in Details
– Lösung: Prioritäten-Listen
- Unentschlossenheit, fehlende Zielsetzung, nicht „Nein-sagen“ können
- Perfektionismus
Lösung: „an mir arbeiten ... 😊“





Stress und Stressbewältigung

Soziale Kontakte



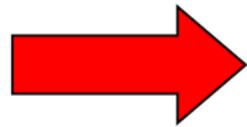
Problemlösung

- Freunde
- „jemand, der sich auskennt“
- Experten → Beratung → Therapie



„Shogonai“

= Was sich nicht ändern lässt,
sollte nicht beklagt werden.



Einstellungsänderung

Einstellungsänderung

Gib mir die **Gelassenheit**,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.



Gib mir die Kraft, **Dinge zu ändern**,
die ich ändern kann und

gib mir die **Weisheit**,
das eine vom anderen zu **unterscheiden!**

Fertigkeiten

- Ständiges Weiterlernen ...
... mein Leben lang



Persönliche Schutzfaktoren



- Glaube /Spiritualität
- Gesundheit (Sport!! Gesunde Ernährung)
- Hobbys, die Natur
- Fähigkeiten, Fertigkeiten
- Humor
- Meine Liebsten



Zufriedenheitserlebnisse



Sinnlichkeit & Achtsamkeit





Das Wichtigste zum Schluss:

Lachen lernen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Noch Fragen



Dipl. Psych. Jana Nehls
SRH Gesundheitszentrum Dobel
Neuenbürger Str. 49
75335 Dobel
T +49 7083 747- 3716
Jana.Nehls@srh.de
www.srh.de