

STRESS

(DISTRESS)



Die Stressoren

- Häufigkeit, Dauer und Individualität geben den Ausschlag

Ständig die Aufmerksamkeit fordernde Stressoren :

- Z.B. viele Unterrichtsstunden,
Licht, Lärm, (Disco),
- Reizüberflutung (Fernsehen,
Musik, Verkehrslärm)

Reize die notwendige Bedürfnisse verhindern

- z.B.
Schlafentzug,
Verhinderung von Nahrungsauf-
nahme
-

- wachsende Verkehrsdichte,



- crowding
(zu viele Menschen, Platzmangel)



Leistungsstressoren

monotone Arbeiten,
Unterforderung,
Überforderung,
Prüfungen,
Arbeitsplatzwechsel,
Arbeitslosigkeit,
Armut,



weitere Leistungsstressoren

Erfolgsdruck,
Probleme am Arbeitsplatz
(Mobbing),
Anspruchsdruck
(gesellschaftliche und eigene
Ansprüche).

Soziale Stressoren

Konflikte (mit Kollegen, dem Partner,
in der Familie ...)

Verlust der Bezugsperson (Trauer),

Angst, Schmerzen, Isolation,

Zukunftsungewissheit,

Schulden,

Krieg, Katastrophen

Sucht und Zwänge.

- Medikamentenmissbrauch, Alkohol-, Nikotin- und Drogenmissbrauch

Umgang mit Stress

- **Stressoren und Reaktionen sind immer individuell, darum sind Lösungen auch immer nur auf die Einzelperson zugeschnitten.**

- Wahrhaben der Symptome weckt den Wunsch nach Abhilfe.

Dieser Wunsch kann die Motivation sein, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Nun liegt es sehr an der inneren Einstellung des Einzelnen, wie er den nächsten Schritt macht.

- Vorsicht bei kurzfristigen “Helfern” wie Medikamenten, Alkohol oder Drogen!!!

Es entsteht kurzfristig eine Entspannung, die den trügerischen Eindruck erwecken kann, die Lösung gefunden zu haben.

- Daraus entstehen aber dann oftmals ungewollte Kreisläufe, welche den Druck noch viel größer werden lassen, denn der Druck ist damit nicht behoben sondern nur verschoben.

Die Ursachenfindung ist oft Detektivarbeit.

- Nicht immer ist das, was vordergründig stresst auch wirklich die eigentliche Ursache. So besteht die Gefahr, bei falscher Ursachenannahme, uneffektive Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Ursachen finden

- Haben Eltern das Gefühl in der Kindererziehung völlig überfordert zu sein, muss das nicht ursächlich an der Beziehung zu den Kindern liegen, es können durchaus auch ein schwelender Partnerschaftskonflikt oder reale Existenzängste für die Überreizung sorgen, die sich dann an den Kindern entlädt.

Stress bewältigen

- in Gesprächen mit Freunden oder neutralen Personen können andere Denkansätze und Problemlösungen erfahren werden
- Allein die Verbalisierung der eigenen Probleme kann zum Stressabbau beitragen.

Stress bewältigen

- **Offene Gespräche können entlasten:**
- **Vorgesetzten, Eltern, Lehrern ist oft nicht bekannt dass du dich in einer Notsituation befindest, du überlastet bist, oder Ärger hast.**

Stress bewältigen

- **Alte Gewohnheiten umstrukturieren schafft Freiräume!**

Stress bewältigen

- Eine Lösung könnte sein, gezieltes Zeitmanagement zu erlernen, mit klaren Zeit- und Arbeitseinheiten und Freiräumen für unerwartete Situationen.

Stress bewältigen

- Wer ständig stark unter Stress steht, kann sich selten ganz alleine helfen.



Stress bewältigen

- Da ist es kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt Selbstverantwortung und Mut, wenn die Hilfe eines erfahrenen Arztes, Psychotherapeuten oder auch eine Selbsthilfegruppe in Anspruch genommen werden.

Stress bewältigen

- ist dieser Weg erst einmal eingeschlagen, läuft es sich mit jedem Schritt leichter, da der Druck geringer wird.

Stress bewältigen

- Durch starke Schüchternheit ergibt sich zwangsläufig ein sehr starker Druck.
Hier können Selbsthilfegruppen, Gesprächstherapien und gute Freunde helfen.

Stress bewältigen

- **Ein positives Umfeld stärkt das Selbstvertrauen.**

Stress bewältigen

- sich mit positiven Freunden - die einen auch mal loben- umgeben,
- sich selbst belohnen für überwundene Ängste und Herausforderungen,
- sich einem Hobby in einer Gruppe zuwenden u.ä., bringen einem einen große Schritte weiter.

Stress bewältigen

- Vieles kann schon im Vorwege getan werden, indem auf ausreichend Schlaf und Bewegung geachtet und eine ausgewogene Ernährung in “stressfreier” Umgebung eingenommen wird.

Stress bewältigen

- Entspannungsübungen oder Atemtherapie geben einem notwendige Kraftreserven zurück.
- Es ist auch sehr hilfreich zu lernen “Nein” zu sagen, das zeugt von Respekt sich Selbst gegenüber.