



Gesundheitstipp für den Monat September

Stress lass nach

Stress im Job

Wahrscheinlich gibt es niemanden, der nicht schon einmal angesichts einer Alltagssituation extrem gestresst war. Berufstätige sind durch dauerhaft hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck besonders betroffen. Die meisten Arbeitnehmer fühlen sich bereits gestresst, wenn sie mehrere Dinge auf einmal erledigen müssen – beispielsweise einen Auftrag bearbeiten und gleichzeitig die Verantwortung für eingehende Telefonanrufe und E-Mails von Kunden oder Kollegen übernehmen.

Ob uns eine Situation stresst, hat auch damit zu tun, wie wir sie innerlich bewerten. Wer sich ständig für alles verantwortlich fühlt, sich bei Fehlschlägen sofort als schuldig erklärt oder immer Höchstleistungen von sich verlangt, der setzt sich zusätzlich noch selbst unter Druck.

Folgen von Dauerstress

Hält der Stress über längere Zeit an, führt das zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektanfälligkeit.

Bei Stress produziert der Körper verschiedene Stresshormone: Adrenalin sorgt beispielsweise für die Aktivierung. Herzschlag und Blutdruck steigen, der Körper ist in Alarmbereitschaft. Es wird sehr schnell gebildet, aber auch schnell wieder abgebaut. Neben dem Adrenalin wird u.a. auch Cortisol ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass Energie mobilisiert wird und der Körper die Alarmbereitschaft über einen gewissen Zeitraum aufrecht halten kann. Im Gegensatz zum Adrenalin dauert der Abbau von Cortisol länger. Ständiger Stress erhöht den Cortisolwert dauerhaft. Ein zu hoher Cortisol-Spiegel kann dazu führen, dass die Immunsystemtätigkeit reduziert wird und die Anfälligkeit für Infekte und Co. steigt. Aber nicht nur Stress allein wirkt sich auf den Cortisol-Spiegel aus. Beispielsweise kann auch Schlafmangel zu einem Anstieg führen.

Erste Hilfe gegen Stress

Körperliche Aktivität hilft bei der Stressbewältigung: einerseits durch den Abbau von Stresshormonen, andererseits können viele Menschen dabei gut abschalten – ihre Probleme treten in den Hintergrund. Bereits 10 bis 20 Minuten körperliche Betätigung kann unser Stresslevel effektiv senken.

Das kann zum Beispiel ein Spaziergang in schöner Umgebung, Jogging oder Fahrrad fahren sein. Was immer es ist, wir sollten uns danach besser fühlen. Bewährte Methoden, um Spannungen abzubauen und sich nachhaltig gegen Stress zu stärken bilden Entspannungsverfahren wie beispielsweise Autogenes Training, Yoga, oder auch Progressive Muskelentspannung.

Verständlicherweise hat nicht jeder die Möglichkeit, in akuten Stresssituationen Yoga zu praktizieren. Oftmals hilft es, sich auf seine Atmung zu konzentrieren – fünf Mal tief ein- und ausatmen und bei jedem Ausatmen bewusst alles Negative aus dem Körper ausströmen zu lassen.

Typisch Frau, typisch Mann

Die Geschlechter unterscheiden sich bei ihrem Versuch Stress zu bewältigen. Männer wollen in der Regel nicht gerne über Probleme nachdenken. Sie suchen eher Ablenkung und versuchen, ihren Stress in der Freizeit und durch Sport abzubauen. Frauen setzen in Stresssituationen mehr auf soziale Unterstützung und gehen aktiver an ein Problem heran – sie wollen verstehen, was schiefgelaufen ist, und das Problem aus der Welt schaffen. Dabei kann es auch passieren, dass sie sich zu sehr Sorgen machen und sich dann schneller gestresst fühlen.

Der Stressfalle entkommen

Selten kann eine einzelne Person erreichen, dass der Arbeitsumfang oder Zeitdruck abnimmt. Aber sie kann...

- Einstellungen und Denkweisen überprüfen, mit denen wir uns oft selbst das Leben schwer machen. Müssen wir beispielsweise immer perfekt, beliebt oder stark sein? Oder dürfen wir auf eigene Bedürfnisse achten?
- für Ausgleich sorgen, also während der Arbeit Pausen machen und nach der Arbeit etwas tun, das entlastet.
- Probleme ansprechen und konstruktive Lösungen suchen.
- achtsam mit sich und den Kollegen/-innen umgehen.
- Ressourcen aktivieren, z.B. Unterstützung durch das Team sowie durch Vorgesetzte, Familie und Freunde.

BARMER