



THEMA DER AUSGABE:

STRESS



URSACHEN UND FOLGEN VON STRESS

Jeder kennt ihn – Stress! Natürlich ist Stress bei jedem ein individuelles Empfinden und es hängt auch von der Person ab, ob er negativ oder positiv erlebt wird. Doch zumeist wird er negativ wahrgenommen.

Das Wort „Stress“ definiert „die unspezifische Antwort des Körpers auf hohe Anforderungen“. Stress kann durch mehrere Faktoren entstehen, zum Beispiel durch „innere Faktoren“ wie der Umgang mit den Anforderungen in unserem Alltag und der Arbeit. Es können aber auch „äußere Faktoren“ wie Licht, Kälte, Wärme oder Lärm das Gefühl von Stress auslösen.

Stress setzt Hormone frei – Adrenalin und Kortisol, welche den Körper aktivieren und auf Gefahren oder auch Kampf vorbereiten. Der ganze Körper gerät in Alarmbereitschaft. Ist die Gefahrensituation vorüber, nimmt die Hormonproduktion ab und der Körper entspannt und beruhigt sich. Bei Dauerstress ist diese Erholungsphase jedoch zu kurz oder fehlt ganz. Man befindet sich ununterbrochen in einem hohen Erregungszustand. Dies führt mit der Zeit zu Erschöpfung und körperlichen sowie psychischen Problemen.

Zumeist ist Stress auf die inneren Fakto-



ren zurückzuführen und betrifft damit die Psyche. Zu hohe Anforderungen an sich selbst, der eigene Ehrgeiz oder auch eine mangelnde Fähigkeit an Vertrauen in die Fähigkeiten seiner Mitmenschen führen besonders häufig zu Stress. Man will es *unbedingt selber perfekt* machen.

Diese Situation führt zu einer psychischen Belastung und in der Folge dazu, dass man alles und jeden negativ wahrnimmt. So entziehen sich Betroffene schließlich sozialen Kontakten, da sie andernfalls das Gefühl von Kontrollverlust haben. „Keine eigene Kontrolle haben“, das Gefühl, Umständen oder Menschen ausgeliefert zu sein, bedeutet für solche Menschen enormen Stress.

In solchen Zuständen bildet man schnell verheerende Verstrickungen, wobei sich zwanghafte Gedanken entwickeln wie: „Ich muss das noch heute schaffen!“ oder „Ich darf keinen Fehler machen!“ Und somit entstehen viel zu hohe Anforderun-

gen an sich selbst oder es werden nicht zu bewältigende Aufgaben übernommen. Dies verursacht wiederum Stress. Man befindet sich somit in einem Teufelskreis. Ihn zu durchbrechen, gelingt kaum aus eigener Kraft und Betroffene erleiden nicht selten einen sogenannten „Burnout“. Dies wirkt sich dann oft auf verschiedene Organsysteme aus, zum Beispiel auf das Nervensystem, das Immunsystem oder auf das Herz-Kreislauf-System.

Fazit: Sollte man also merken, dass man in solche Denk- und Verhaltensmuster verfällt, ist professionelle Hilfe geboten, da ansonsten schwere körperliche und/oder seelische Erkrankungen daraus folgen können.

Quellen: www.ergo.de, www.palverlag.de, www.stress-innere-unruhe.de

✍️ Inga Speetzen



Ich muss das noch heute schaffen!

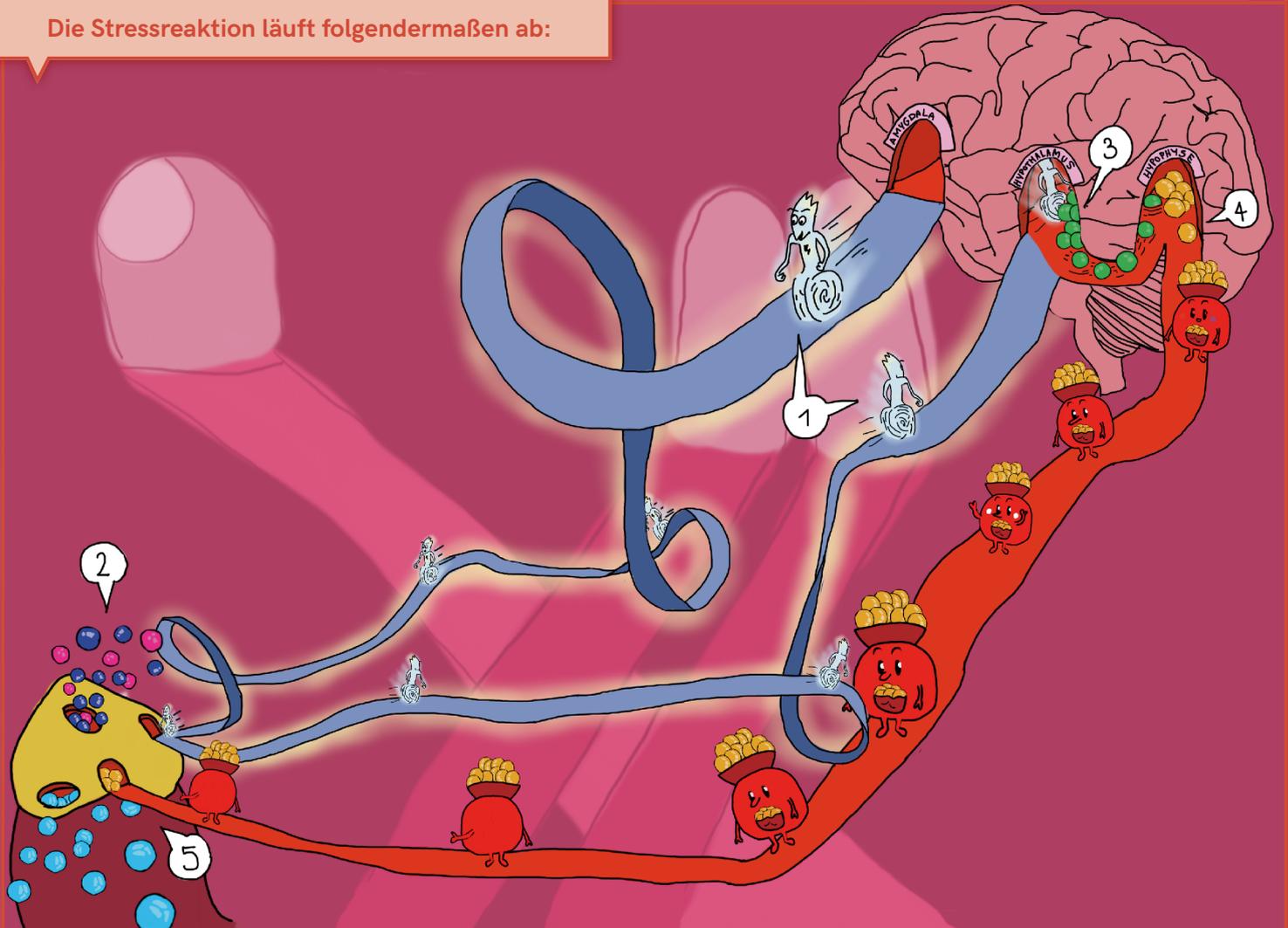
Ich darf keinen Fehler machen!

ENTSTEHUNG VON STRESS

Viele Menschen erleben Stress. Aber wie entsteht er eigentlich in unserem Körper? Ort des Geschehens ist vor allem unser Gehirn.

Die *Amygdala* spielt dabei eine große Rolle. Sie ist die Angstzentrale in unserem Gehirn. Wenn wir nun etwas tun, was zum Beispiel neu oder gefährlich ist, nimmt die Amygdala diese Signale auf und setzt den gesamten Prozess der Stressreaktion in Gang.

Die Stressreaktion läuft folgendermaßen ab:



1. Zuerst gibt die Amygdala die Signale über das sympathische Nervensystem an die Hormondrüsen des Nebennierenrindemarks (Mark der NNR) und danach an den Hypothalamus weiter.
2. Im Mark der NNR werden Adrenalin und sehr wenig Noradrenalin ausgeschüttet.
3. Der Hypothalamus schüttet weitere Botenstoffe aus, wie zum Beispiel Corticotropin.
4. Dieses Hormon sorgt in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) dafür, dass das Hormon Adrenocorticotropin (ACTH) freigesetzt wird, welches den Sympathikus aktiviert.
5. ACTH gelangt nun mit dem Blut zur NNR und regt dort die Produktion des Stresshormons Cortisol an.
6. Zusammen mit dem sympathischen Nervensystem sorgen die Hormone dafür, dass wir durch viele verschiedene Faktoren, wie einem höheren Blutdruck oder schnellerer Atmung, mehr Aktivität, Ausdauer und Kraft erlangen.
7. Wenn unser Körper nun genug Cortisol produziert hat, stoppt die NNR die Produktion.
8. Am Ende sorgt das parasympathische Nervensystem dafür, dass unser Körper wieder zur Ruhe kommt.

Nun unterscheidet man zwischen Eustress und Distress. Unter Eustress versteht man positiven Stress. Dies ist ein angenehmer Zustand: Man fühlt sich aktiv und gefordert. Unter Distress versteht man negativen Stress. Dies ist der Fall, wenn der Stress einen belastet, man fühlt sich überfordert und bedroht.