

Wenn Stress krank macht

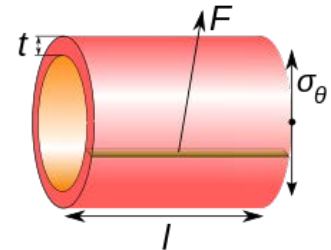
Vollversammlung der SBV

13. Januar 2016



Was ist Stress?

- Kommt ursprünglich aus der Materialforschung
- Wurde 1950 erstmalig von Hans Selye auf Menschen übertragen
- Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastung.
- Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene, um zu überleben
 - Sinn reflexhafter Angriffs- und Fluchtmechanismus
- Auslösende Ursachen nennt man Stressoren





Abwehr oder Flucht



- Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf alles, was individuell als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird
 - Alle Sinne werden in Alarmbereitschaft versetzt.
 - Pupillen weiten sich, Lern- und Erinnerungsvermögen werden aktiviert
 - Freisetzung von Energien in Muskeln und Gehirn
 - Puls, Blutdruck, Atemfrequenz steigen
 - Magen-Darm stellen Verdauungsarbeit ein durch Drosselung der Blutzufuhr
 - Produktion von Sexualhormonen wird unterdrückt
 - Aus den Blutreserven werden rote Blutkörperchen geholt, um die Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe beschleunigen
 - Der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu
 - Die Schmerztoleranz wird herab gesetzt
 - Hormone werden zusätzlich ausgeschüttet (Kortisol, Adrenalin)
 - Das Immunsystem wird herabgesetzt
- Nur so sind Höchstleistungen möglich!



Stressablauf im ursprünglichen Sinn

- Orientierung
 - Anforderung wird geortet
- Aktivierung
 - Entscheidung, ob Flucht oder Abwehr
- Anpassung
 - Solange Anforderung besteht, bleibt der Körper in diesem Zustand
- Erholung
 - Meistern der Situation durch Abwehr oder Flucht => Körper kann den Normalzustand wieder herstellen

Dauerstress

Dauerstress kann krank machen – Warum?

- Überforderung
 - Der Zustand dauert zu lange
 - Wird erneut gefordert ohne sich ausreichend zu erholen



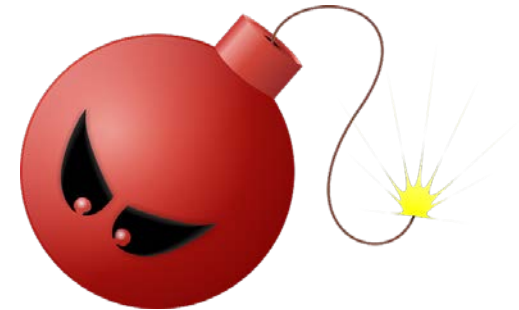
=> Erschöpfung

- Körpereigene Reserven sind aufgebraucht
- Pausen für die Erholung sind zu kurz
 - Geschieht dies zu oft, „schaltet“ der Körper auf Daueralarm

Was macht uns krank?

- Überforderung => Zustand hält zu lange an oder Pausen sind zu kurz
=> der Körper kann nicht mehr, alle Reserven sind verbraucht

=> **Erschöpfung**



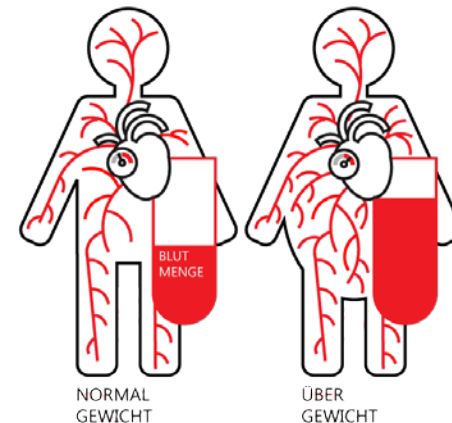
- Es gibt noch einen Aspekt
 - Sie haben den ganzen Tag unter Stress gestanden
 - Ihr Körper ist in Hochform
 - Ihr Körper ist mit Hormonen und Energien überflutet worden
 - Er konnte diese Energien aber nicht abarbeiten (Sie haben den ganzen Tag z.B. gegessen – am Arbeitsplatz, in einer Konferenz, im Auto ...)
 - Der Körper wollte aber rennen oder kämpfen
 - Die Hormone greifen den eigenen Körper an!!!



Auswirkungen

- Stress selbst ist keine Krankheit, aber seine Folgen können dazu führen
- Gehirn
 - Erschöpfung
 - Gereiztheit
 - Depressionen
 - Schlafstörungen
- Darm
 - Durch Unterversorgung mit Blut wird Schleimhaut von Magen und Darm anfälliger
- Immunsystem
 - Ausbremsen der Abwehrzellen macht anfällig
- Blutgefäße
 - Elastizität lässt nach
- Herz wird überfordert
- Rückenschmerzen
- Sexualtrieb lässt nach

Folge ständiger Kortisolausschüttung



Burnout

- Ist ein Prozess
 - Modekrankheit? – sollte nicht verharmlost werden
 - Es entwickelt sich über Zeitraum
 - In der Anfangsphase wird es oft nicht bemerkt
 - zunächst
 - Auffallend dynamisch und aktiv
 - Es bleibt neben dem Job keine Zeit mehr für anderes
 - dann
 - Freizeit und Urlaub, eigene Bedürfnisse bleiben auf der Strecke
 - Dinge, die früher Spaß gemacht haben, bereiten keine Freude mehr
 - Zwischenmenschliche Kontakte werden vernachlässigt
 - Sogar der Job wird vernachlässigt
 - Im Weiteren
 - Das Überengagement wird durch große, sich ausbreitende Erschöpfung ausgebremst
 - Es stellen sich Symptome ein, die zur Arbeitsunfähigkeit führen



Stressbekämpfung

- Kennen der Stressoren
- Einschätzen der eigenen Belastbarkeit
- Wie reagiere ich auf Stress und wie gehe ich damit um?
- Stressbewältigungsstrategien

Stressoren

- Alle negativen inneren und äußeren Anforderungen an den Organismus
 - physische Stressoren
 - Körperliche Überlastung
 - Schlecht eingerichtete Arbeitsplätze
 - Lärm
 - Schlechte Beleuchtung (zu hell, zu dunkel)
 - Schlechte Luft
 - Falsche Temperatur
 - Psychische Stressoren
 - Konflikte (am Arbeitsplatz, zu Hause, mit der Nachbarschaft oder Verwandtschaft)
 - Unterforderung (Langeweile, unmotiviert)
 - Überforderung (zu viel Verantwortung)
 - Angst (vor Misserfolgen, vor Intrigen, vor Enttäuschungen, vor Versagen)
 - Enttäuschung (zu wenig Anerkennung, zu wenig Verantwortung)
 - Ungenaue Anweisungen und Vorgaben
 - Sorgen (Geldsorgen, Krankheiten, Kinder)
 - Unterschwellige Daueralarmsituationen (Arbeit nicht erledigt => Mitnahme des Problems in die Freizeit)



Stress ist individuell

- Jeder erlebt Stress anders
- Die gleiche Situation ist für den einen eine Herausforderung, für den anderen Stress
 - Belastbarkeit ist unterschiedlich
 - Individuelle Bewertung der Situation ist unterschiedlich (zu bewältigen oder überfordernd)
 - Jeder hat andere Stressbewältigungsstrategien
- Stress ist oft selbstgemacht
 - Persönlichkeit
 - Einstellung
 - Fertigkeiten
 - Lebenserfahrung
 - Erziehung



Stressbewältigung

- Was ist das Problem?
 - Keine Zeit
 - Keine richtigen Anforderungen
 - Unklare Verantwortung
 - Fehlende Information
 - Perfektionismus
 - Mangelnde Selbstdisziplin
 - Unordnung
 - Mangelnde Delegation
 - Unklare Zielsetzung
 - Unentschlossenheit
 - Nicht „Nein“ sagen können
 - Zu viel anfangen
 - Zu viel Störung von außen (Telefon, E-Mail, Besucher, Mitarbeiter)
 - ...



Stressbewältigung

- Kurzfristig
 - Auswirkungen der bestehenden Stresssituation beseitigen oder abschwächen
 - Muss ich jetzt jedes Telefonat annehmen? Nein – das Telefon kann kurzzeitig auch daneben liegen oder umgestellt werden
 - Muss ich jede E-Mail gleich beantworten? Nein - E-Mail ist kein Chat!
 - Muss ich immer mit dem Handy erreichbar sein (dienstlich oder privat)? Nein – nur in Ausnahmesituationen, auch privat muss man nicht gleich auf jede WhatsApp, SMS oder jeden Anruf reagieren
 - Muss das Radio im Hintergrund spielen und wenn ja, warum so laut?
 - Kann ich meine Arbeitszeit anders legen und damit das Stehen im Stau verhindern?
 - Kurze Pausen einlegen (Tee kochen, Bewegung)
 - Eine Pause von 30 Min ist bei einer Arbeitszeit über 6Std. Pflicht! Über 9 Std. ist auch noch eine zusätzliche Pause von 15 Min Pflicht!
 - nicht nebenbei Essen!
 - Suchtfaktoren vermeiden!!!

- Langfristig

-



Stressbewältigung

- Zufriedenheitserlebnisse

- Hobby
- Urlaub
- Ausflüge
- Tanzen
- Kino, Theater
- Freunde
- Sich was Gutes tun

- Einstellung ändern

- Positiv denken

- Ich will
- Ich kann
- Selten
- oft

} statt

- Ich muss
- Es geht bestimmt nicht
- Nie
- immer

Stressbewältigung

- Eigenen Anspruch überdenken
 - Man muss nicht perfekt sein
 - Fehler zulassen
 - Hilfe holen
 - Auch mit einem nicht perfekten Ergebnis zufrieden sein
 - Man muss nicht alles überwachen
 - Vertrauen haben
 - Kleine Fehler akzeptieren
 - Man muss nicht alles auf einmal und auch nicht alleine machen
 - Arbeiten delegieren
 - Unnütze oder wenig wichtigere Arbeiten liegen lassen
 - Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten richtig einschätzen und ausbauen
 - Was kann ich
 - Weiterbildung
 - Hilfe fordern
 - Außer Schwarz und Weiß gibt es auch viele Grautöne
 - Große Ziele können in Etappen unterteilt werden

Überlastungsanzeige

- „Schriftlicher Hinweis an den Arbeitgeber, dass auf Grund der Arbeitsüberlastung die ordnungsgemäße Erfüllung der Arbeitsaufgaben gefährdet ist“ (aus Infoheft 2/2014, NPR)
- Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet den Arbeitnehmer für seine Gesundheit und der der anderen Personen (§15)
- Gefährdungsanzeige



Stressbewältigung

- Überprüfen Sie Ihr Verhalten in Abständen

— Hatte meine Strategie Erfolg?

Ja

- Sich über Erfolge freuen
- Weitermachen
- Neue Ziele setzen

nein

- Nicht verzweifeln
- Strategien überdenken
- Ev. Teilziele setzen

Wir bedanken uns für Ihre
Aufmerksamkeit und

wünsche Ihnen ein gutes Jahr 2016,
Gesundheit und wenig Stress !

Ihre SBV

