

STRESS UND STRESSMANAGEMENT



Zitatensammlung

*Der moderne Mensch ist
eine Biomasse mit
Terminkalender.*

*Es gibt Wichtigeres im
Leben, als beständig dessen
Geschwindigkeit zu
erhöhen.*

Mahatma Gandhi (1869-1948)

*Stress ist
körpereigenes
Red Bull!*

Ich bin arbeitswütig und liebe den Stress. In der Bademodenabteilung eines Münchener Kaufhauses bin ich zusammengebrochen, weil es dort so ruhig war.

Elke Heidenreich (*1943), dt. Autorin u. Moderatorin

*Sich zu Tode zu arbeiten,
ist die einzige
gesellschaftlich anerkannte
Form des Selbstmords.*

Wenn wir die ersehnte Ruhe endlich haben werden, werden wir nichts mehr von ihr haben.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916),
Schriftstellerin

Gib mir die Gelassenheit, Dinge
anzunehmen, die ich nicht
ändern kann;

den Mut, Dinge zu ändern, die
ich ändern kann;

und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.

*Es gibt heute viele, die es
statt mit Dynamik mit Hektik
versuchen.*

Peter Horton (*1941), östr. Komponist

Man darf nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat.

*Dem Alltagsstress
kann man entgehen,
vermeidet man es
aufzustehen.*

Warum wir uns mit dem Thema beschäftigen sollten

13

- Die Zahl der Fehltage wegen stressbedingter psychischer Erkrankungen ist einem Langzeitvergleich zufolge drastisch gestiegen.
- Laut Bundesarbeitsministerium waren es 2001 deutschlandweit noch 33,6 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Im Jahr 2012 ist die Zahl auf **60 Millionen** angewachsen.
- Der Anteil solcher Fälle an allen Arbeitsunfähigkeitstagen kletterte demnach von 6,6 auf **13,1 Prozent**.

Arbeitsbezogene „Stressoren“ und Gesundheitsstörungen:

14

15 % der Arbeitskräfte klagen über stressbedingte Kopfschmerzen,

23 % klagen über stressbedingte Schulter- und Nackenschmerzen,

23 % klagen über stressbedingte Schlafprobleme und damit verbundene Müdigkeit,

28 % klagen über stressbedingte Rückenschmerzen.

Stress hat außerdem Auswirkungen auf viele andere, potenziell lebensbedrohende Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen)

(Studie aus dem Jahr 2004)

Arbeitsbezogene „Stressoren“ und Gesundheitsstörungen (aktuell):

15

28 % der Arbeitskräfte klagen über stressbedingte Kopfschmerzen,

23 % klagen über stressbedingte Schlafprobleme und damit verbundene Müdigkeit,

53 % klagen über stressbedingte Rückenschmerzen

12 % zeigen deutliche Anzeichen einer Depression,

31 % fühlen sich regelmäßig erschöpft und ausgebrannt,

9% hatten bereits einen Tinnitus/ klagen über Ohrenrauschen

12% leiden an Herz-Kreislauf-Erkrankungen

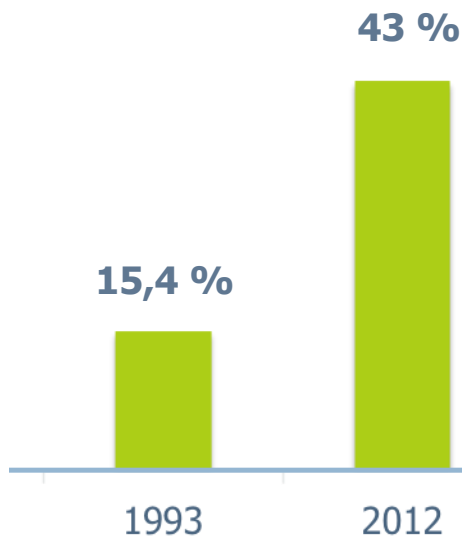
20% haben Angstzustände/ starke Nervosität

12% leiden unter Magenbeschwerden/ Übelkeit

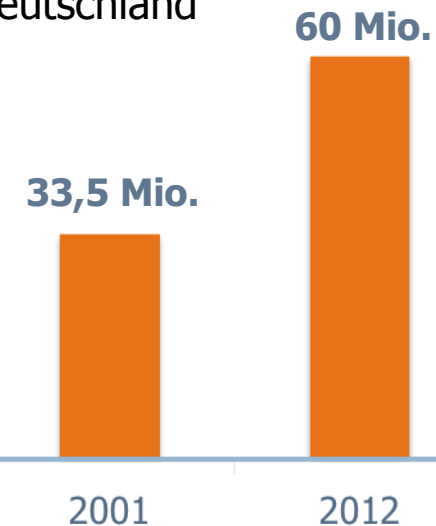
(Untersuchung der TK und des Bundesarbeitsministeriums 2012)

Daten und Fakten

Frühverrentungen nehmen zu
Anteil der Personen, die
aufgrund seelischer Leiden
frühzeitig in Rente gingen



Ausfalltage steigen
Anzahl der Ausfalltage aufgrund
psychischer Erkrankungen in
Deutschland



Stress verursacht Kosten

17

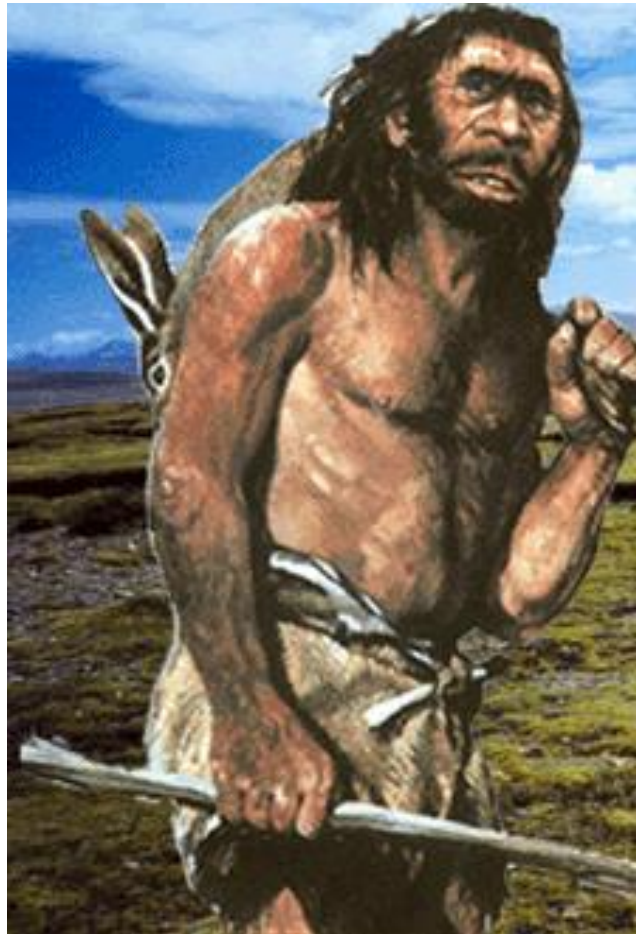
In den EU-Mitgliedstaaten werden die Kosten für diese und die damit zusammenhängenden psychologischen Probleme auf durchschnittlich 4-5 % des BIP geschätzt, was ca. 300 Mrd. EUR jährlich ausmacht (2011).



Wozu Stress
ursprünglich dient

Stress ist eine angeborene Reaktion

19



Unseren Vorfahren dienten die natürlichen Stressreaktionen in Gefahrensituationen.

20

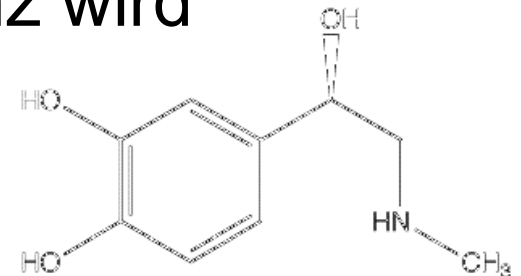
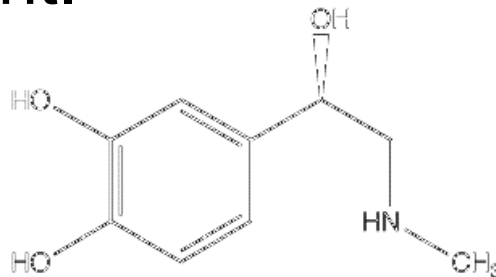


Der Körper ist unter Stress innerhalb kürzester Zeit
kampf- und fluchtbereit

Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene

21

- Es werden die Hormone **Noradrenalin**, **Adrenalin** und **Cortisol** ausgeschüttet.
- Energien in Muskeln und Gehirn werden freigesetzt und es erfolgt eine blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven.
- Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-Darm-Bereich stellt die Verdauungsarbeit ein, der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu und die Schmerztoleranz wird kurzfristig erhöht.



Der moderne Mensch...

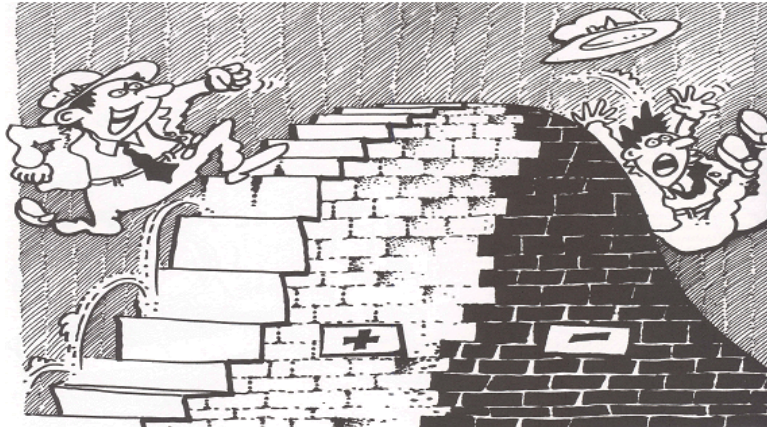
22



... kann in Situationen, die er als schädlich oder bedrohlich empfindet, meist weder fliehen noch kämpfen. Die frei werdenden Energien können nicht abfließen und richten sich oft gegen den eigenen Körper.

- In vorübergehenden Stresssituationen fängt der Körper die Stressreaktionen auf.
- Bei Daueralarm können ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen.

Bild: M. Michal



Das lebensnotwendige Phänomen wird dann zum Bumerang.

24

Stresstheorie- Wie genau entsteht Stress?



Stress (Ursprung des Wortes)

„**Stress**“ (engl.) kommt aus der verarbeitenden Industrie (Materialprüfung) und beschreibt die physikalische Anspannung und Verzerrung von Metallen und Glas.



1950 wurde der Begriff „Stress“ in der Humanmedizin von dem Arzt **Hans Selye** eingeführt, der damit einen ähnlichen Zustand bei Menschen beschrieb.

„Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungs-/ Antwortmöglichkeiten einer Person“ (R.Lazarus)

26

Anforderungen
an die Person



Bewältigungs-
möglichkeiten
der Person