

Stress und Auswirkungen von Stress auf unseren Körper



Wie entsteht Stress?

- ⌞ Mentaler Stress entsteht durch einen mehrstufigen **Bewertungsprozess**: (1) ist die Situation relevant und (2) stehen ausreichend Ressourcen zur Bewältigung zur Verfügung? Fehlende **Kontrollmöglichkeiten** über eine Situation (Situation aktiv kaum beeinflussbar) können zusätzlich das Stressniveau verstärken. Dauert Stress länger an (mehrere Tage oder Wochen), spielen **Ausgleichsmöglichkeiten** (Abschalten, Entspannung, Erholung) eine zunehmend große Rolle.

Auswirkungen von Stress

- ⌞ Stress löst körperliche und mentale **Anpassungsreaktionen** aus, um (neuen) Anforderungen entgegenzutreten zu können: Aufmerksamkeit & Konzentration, Herzrate & Blutdruck, Atemfrequenz & Atemvolumen, Muskeltonus & Schweißproduktion.
- ⌞ Wird Stress chronisch, kann dies unterschiedliche Körpersysteme beeinträchtigen (Aktivierungs-, Erholungs- & Hormonsystem). **Stressbezogene Symptome** und **Erkrankungen** sind die Folge: Magen-Darm-Beschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Erschöpfung und negative Stimmung.

Balance aus Aktivierung und Erholung für eine größere Stress-Resilienz

- ⌞ Pausen und Erholungszeiten planen (Terminkalender mit Terminerinnerung).
- ⌞ Regelmäßige Pausen (wenn möglich stündlich), kurze Aktivierungs- & Entspannungseinheiten in den Alltag einbauen.
- ⌞ Klare Abgrenzung (z.B. durch Feierabend-Rituale) zwischen Arbeits- & Freizeit (besonders im Home-Office).
- ⌞ Verspannte Muskulatur aktiv entspannen (z.B. mit progressiver Muskelentspannung).

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Webseite der **Techniker Krankenkasse**. Gehen Sie auf www.tk.de und tippen Sie folgende **Webcodes** in das Suchfeld:

2021142 für den Download von Audio-Dateien zu progressive Muskelentspannung, **2006918** für Informationen zu Stressbewältigung und **2017928** zu Rückenschmerzen.

in Kooperation mit

