

Sind Sie im Stress?

«Wenn du in Eile bist, dann geh langsam.» – «Stress» wird immer mehr zu einem Dauerthema in unserer hektischen Gesellschaft. Der Zeitdruck und die Arbeitsintensität nehmen zu. Wie werden wir mit der Situation fertig?

Vergleichen wir uns doch mal mit dem Hamster im Drehrad – immer schneller ... und schneller ... es dreht ... und dreht ... und Einzelne fallen um ... Wie können wir mit so einer Situation umgehen? Wird sie zu einer Belastung? Unter «Stress» verstehen wir die Reaktion unseres Körpers bzw. der Psyche auf diese Situationen und Belastungen.

Unser inneres Gleichgewicht wird durch verschiedenste «Stressoren» zerstört, wie zum Beispiel schwere Erkrankungen, ein Todesfall in der Familie, Familienzuwachs, Verlust des Arbeitsplatzes, soziale Spannungen (Ehe), Trennung oder Scheidung, Unzufriedenheit im Job, Schulprobleme, Stau auf dem Arbeitsweg etc.

Unsere «Stressreaktion» (Anpassungsdruck = Stress) ist vielfältig. Und eine grosse Menge an «Stress» erhöht das Erkrankungsrisiko – zum Beispiel erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, Depression, Suizid.

Weitere mögliche Symptome:

- **Körperlich:** Anspannungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Schmerzen, Magenbeschwerden, Bluthochdruck, Libidoverlust, Schlafprobleme
- **Gedanklich:** Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, Alpträume
- **Gefühle:** Gereiztheit, Unzufriedenheit, Aggression, Unsicherheit, Angst, Lustlosigkeit, «Burn-Out», Depression

So begegnet man «Stress»:

- **Situativ:** besseres Zeitmanagement, systematische und analytische Problemlösungen suchen, delegieren, Nein sagen, klärende Gespräche
- Steigerung der sportlichen Aktivität
- Genug Schlaf, mehr Ferien machen!
- Gesunde Ernährung
- Soziale Kontakte pflegen
- Yoga, Meditation, Biofeedback, Atemgymnastik



© Dharma / Fotolia.com

Das Glas ist «halbvoll»!

Es ist nicht der Stressfaktor, der uns belastet, sondern unser Gedanke, wie wir mit ihm umgehen! Vermindern Sie Berührungspunkte mit dem Stressor und versuchen Sie dabei (falls möglich), auch etwas «Gutes» darin zu sehen. Reden Sie weniger vom «Problem», sondern mehr von der Lösung. Versuchen Sie das Glas halbvoll und nicht halbleer zu sehen.

Eine inadäquate Form von Stressbewältigung wäre die Flucht in Alkohol, Drogen, Gewalt oder Rückzug!

Tagtäglich berichten die Tagesschau und «10 vor 10» von den Kriegsherden auf dieser Welt, von Millionen von arbeitslosen Jugendlichen im EU-Raum, von Massenvergewaltigungen in Indien usw. Unser Hauptgesprächsthema im Herbst wird hingegen wieder die Diskussion sein, ob die Krankenkassenprämien steigen oder nicht...! Wir verlieren langsam den realen Bezug, was auf dieser Erde (ausserhalb unserer Landesgrenzen) tagtäglich passiert.

Sagen wir es doch ganz deutlich: Eigentlich geht es uns gut! Hören wir doch auf

zu jammern und versuchen wir, positive Energien zu entwickeln, um unseren Alltag, unseren «Stress» besser meistern zu können! Für die vielen Menschen, die das nicht selbst schaffen, gibt es zahlreiche Fachpersonen.

Vieles ist für uns selbstverständlich

Das Selbstverständliche muss uns wieder bewusst werden: soziale Sicherheit, keine Verfolgung politisch Andersdenkender, ein gutes Bildungssystem, genug Arbeitsplätze, ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem, Religionsfreiheit usw.

Für diese Werte kämpfen und sterben tagtäglich tausende Menschen auf dieser Erde – für uns sind sie selbstverständlich!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst (nach diesem verregneten Sommer)

Dr. med. Claudio Lorenzet