

## Praxis & Medizin

### **Ausgebrannt - Belastungsfolgen von Stress rechtzeitig erkennen**

Menschen, die dauerhaft gestresst sind, müssen im fortgeschrittenen Alter mit stärkeren gesundheitlichen Einschränkungen rechnen. Die **Langzeitfolgen von Stress** machen sich spätestens im Alter individuell auf unterschiedliche Weise bemerkbar.

Langläufig werden Stressreaktionen als "Stress" bezeichnet. Die Stressreaktionen sind die eigentlichen Symptome und Beschwerden. Verursacht werden sie durch Belastungen oder sogenannte "Stressoren".

**Entscheidend für das Auftreten von Belastungsfolgen bei Dauerstress ist die individuelle Verarbeitung der verschiedenen Stressoren.**

#### **Die häufigsten Belastungsfolgen des Stresses sind**

- Depression
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Koronare Herzerkrankung, Myokardinfarkt (Herzinfarkt) und Schlaganfall (Apoplex)
- Osteoporose
- Magen-Darmbeschwerden
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Vertigo (Schwindel), Tinnitus, Migräne
- Somatoforme Beschwerden und Schmerzen - Funktionelle Schmerzsyndrome, vor allem Kopfschmerzen

Die vielfältigen Stressoren, die auf uns einwirken können, führen zu einem bestimmten Muster von Symptomen - „Stressreaktionen“. Die Stress-Symptome werden zunächst als die eigentlichen Beschwerden wahrgenommen.

**Stressreaktionen können sich auf drei Ebenen zeigen - auf der körperlichen Ebene, auf der Verhaltensebene und auf der Ebene der Gedanken und Gefühle - „kognitiv-emotionale Ebene“.** Die Symptome auf der Verhaltensebene sind auch für den Außenstehenden sichtbar, ganz im Gegensatz zu den Symptomen der verdeckten Ebene der Gedanken und Gefühle, die der Betroffene nur selbst empfinden kann.

**Die Stress-Symptome spielen sich häufig zunächst auf der körperlichen Ebene ab** - zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel. Ein besonders wichtiges Symptom ist das Erschöpfungsgefühl, das ganz dominant werden kann, wenn die Stressoren zu lange anhalten; es steht im Mittelpunkt bei einer speziellen Form des Dauerstress, dem Burnout-Syndrom.

Dauerstress und schwere Lebensereignisse sind die wichtigsten Ursachen für eine Depression. Umso wichtiger ist die Stress-Diagnostik und die daraus resultierende Stressbewältigung.

**Eine eingehende Analyse hilft Ihnen, eine neue Balance in Ihren Lebensbereichen aufzubauen.** So bringen Sie Missverhältnisse zwischen inneren und äußeren Anforderungen einerseits und Bewältigungsmöglichkeiten andererseits wieder ins Gleichgewicht - Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit werden sich verbessern.

Folgende Fragen sollten besprochen werden:

- Gibt es **kritische Lebensereignisse**?
- Gibt es **alltägliche Belastungen**?

- Was stört in der **Arbeitswelt**?
- Gibt es Hinweise für **Mobbing**?
- Gibt es Hinweise für ein **Burnout-Syndrom**?
- Gibt es in der letzten Zeit Sorgen um eigene **körperliche und psychische Erkrankungen**, die so stark sind, dass sie das Wohlbefinden schmälern?
- Gibt es positive oder negative **Aspekte in der Lebensführung**, zum Beispiel Ernährung, Sport, Alkohol?

Wo gibt es Einschränkungen in der Lebensqualität oder im Wohlbefinden? Welche körperlichen oder seelischen Störungen sind am schwerwiegendsten?

Verarbeitung der Belastungen / Stress: Es wird auf die positiven Ressourcen aus dem Bereich "Emotionale Intelligenz" und "Soziale Unterstützung" aufmerksam gemacht. Das Potential der Pufferzonen wird betont. Positive Copingstrategien werden ausgeführt. Wenn vorhanden, wird auf die Risiken der negativen Copingstrategien und der negativen Persönlichkeitszüge, wie Perfektionismus eingegangen.

**Bei den Therapieansätzen muss zwischen einer Selbsthilfe und einer Hilfe durch den Arzt oder Psychologen unterschieden werden.**

Es gibt viele Selbsthilfe-Möglichkeiten zur Prävention von Dauerstress

1. Zäsuren in den Alltag setzen - zum Beispiel Mittagsschlaf
2. Richtiges Zeitmanagement
3. Entspannungsübungen
4. Einstellungen konstruktiv und positiv ändern
5. Sportliche Betätigung
6. Richtige Ernährung
7. Mikronährstofftherapie
8. Genießen lernen

Unter fachspezifischer Beratung hat sich vor allem die Stressbewältigung, die sich auf die kognitive Verhaltenstherapie stützt, bewährt.