

GESUNDHEIT

„Ausgebrannt“

Wenn der Stress zu viel wird - wie es dazu kommt und was man dagegen tun kann. Martin Strugl, Klinischer Psychologe in Afritz, über Ursachen und Auswege.



Das Wort „Stress“ ist negativ behaftet, kann es aber auch etwas Gutes sein? „Stress kann hilfreich sein und hat sich

evolutionsgeschichtlich bewährt, um bei Gefahr schnell und erfolgsversprechend reagieren zu können“, sagt Strugl. Im Alltag sollen die persönlichen Stressreize aber nicht zu einem anhaltenden Zustand führen. Strugl: „Um einer chronischen Entwicklung vorzubeugen ist es wichtig, in der Leistungswelt zeitweise eine Erholungswelt zu schaffen, um diesem Alarmzustand entgegenzuwirken.“ Die Erholung ist individuell und kann von Sport bis hin zur Musik vieles sein. Bei Stress arbeitet der Organismus auf Hochtouren, das kostet viel Kraft. Notwendig, wenn man etwa einer unmittelbaren Gefahr ausgesetzt ist, dann braucht es die gesamte Aktivierung im Körper. Ein Dauerzustand ist das nicht – betroffen sind dann alle Abläufe im Körper. Strugl: „Negative Gefühle übernehmen die Oberhand und auch unser Verhalten verändert sich, man ist etwa reizbarer. Körperlich kann das Immun- oder Herz-Kreislauf-System oder unsere Denkprozesse- z.B. erhöhte Vergesslichkeit, betroffen sein.“

Schlafprobleme. Gibt es keine Entspannung, werden die durch Stress aktivierten Systeme chronisch und äußern sich etwa in Schlafbeschwerden oder frühem Aufwachen. „Logisch, wenn man weiss, welche To-do-Liste morgen auf einen wartet. Man muss etwas für sich finden, um zur Ruhe zu kommen, kleine Rituale entwickeln, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können helfen“, so Strugl. Spezialisten im psychischen Bereich haben hier Tipps für die jeweils richtige Technik. Um die psychische Gesundheit zu fördern, gibt es generell fünf Faktoren: Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung nach persönlichem Vermögen (zwei- bis dreimal wöchentlich ca. eine Stunde), soziale Kontakte und „etwas zu machen, bei dem wir uns selbst auf die Schulter klopfen können. Das kann Sport sein oder auch ein Puzzle“, erklärt Strugl, der auf seiner Seite www.health-connect.at weitere Infos zu dem Thema hat.

Autorin: Birgit Gehrke