

#MentalMonday – Die tägliche Alarmbereitschaft: chronischer Stress



Stress ist als akute Reaktion eine lebensnotwendige Antwort auf Belastungen des Organismus und löst Mechanismen aus, um diese Reize zu reduzieren. Doch wenn die Belastung zu hoch wird oder über einen langen Zeitraum anhält, kann Stress chronisch werden. Man erlebt die eigene Reaktion auf Stressoren, kann diese jedoch nicht mehr beeinflussen. Psychische Folgen sind gesteigerte Angst und Aggressivität, Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten. Außerdem leiden viele unter Sodbrennen, chronischen Verdauungsproblemen, Tinnitus oder einem Hörsturz.

Wir kennen es alle: in Stresssituationen steigt der Blutdruck und alle Muskeln spannen sich an. Wenn dieser Zustand anhält, zehrt er an Kraftreserven, führt zu Unruhe und im Endeffekt zu einer Schwächung des Immunsystems. Das hormonelle Gleichgewicht entgleist. In akuten Stresssituationen setzt der Körper Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol frei, was zur Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Blutdrucks führt. Auf Dauer werden auch andere Regelkreise im Körper beeinflusst und so zum Beispiel die Produktion von Geschlechtshormonen unterdrückt.

Für die Entwicklung von chronischem Stress spielt natürlich die Gen-Umwelt-Interaktion eine erhebliche Rolle. Deswegen kann man einige Maßnahmen beherzigen, um mit akuten Stresssituationen besser umzugehen und diese nicht zur Regel werden zu lassen!

- Auszeiten nehmen! Ist das System erst aus dem Gleichgewicht, braucht es sehr lange, bis wir uns wieder erholt haben. Lieber vorher Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training erlernen und sich aktiv frei nehmen vom Trubel des Alltags.
- Bewegung!
- Ausreichend Schlafen!
- Hobbies pflegen und Freunde treffen, ohne sich in „Freizeit-Stress“ zu begeben!

