

Es ist eine Tatsache, dass alle Menschen in dem einen oder anderen Moment ihres Lebens Stress verspüren. Tatsächlich wird der Mensch in jedem gesunden und normalen Anpassungsprozess an seine Umgebung eine Dosis positiven Stress erfahren, die ihm hilft und ihn dazu bewegt, die ihm gestellte Aufgabe zu lösen. In manchen Fällen wird sich ein solcher Stress auf einen kurzen Zeitraum oder eine entsprechende Situation beschränken. In anderen Fällen jedoch können Menschen während eines längeren Zeitraums Stress verspüren, wie z.B. durch den Tod oder eine chronische Erkrankung einer ihnen nahestehenden Person, durch ein schwieriges Arbeitsverhältnis oder eine konfliktreiche Partnerschaft.

In bestimmten Situationen reagiert unser Körper, indem er „auf der Hut“ ist. Dies ist ein natürlicher Mechanismus, dessen Ziel unser „Überleben“ ist, der es uns ermöglicht, physisch, physiologisch und mental in gefährlichen oder bedrohlichen Situationen effizienter zu reagieren. Das Problem entsteht, wenn die stressauslösende Situation anhaltend oder von großer Intensität ist. In solchen Fällen kann Stress unsere Fähigkeit, ein normales Leben zu führen, beeinträchtigen. Unsere geistigen und motorischen Fähigkeiten können überanstrengt, blockiert oder verändert werden, so dass wir selbst damit nicht umgehen können.

Stress, der sich über einen längeren Zeitraum erstreckt, führt zu dauerhafter Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder übermäßiger Reizbarkeit.

Selbst in trivialen Situationen, in denen es keine wirkliche Ursache für Stress gibt, können vergangene traumatische Ereignisse im Leben eine Person dazu bringen, diese zu erleben, obwohl es gegenwärtig keine wirkliche Grundlage für einen solchen Zusammenhang gibt.

Stress ist also gefährlich und kann unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Durch die Aktivierung einiger innerer Reaktionsmechanismen reagiert der menschliche Körper auf Stress. Dies sind natürliche und nützliche Reaktionen. Manchmal führt eine Situation, die unerwartet einen Schock auslöst, dazu, dass unser Herzschlag kurzfristig aussetzt, oder unsere Hände in einem Vorstellungsgespräch anfangen zu schwitzen. Die Wissenschaft erklärt eine solche Reaktion, dass unsere Vorfahren in einer unfreundlichen Welt voller Gefahren lebten. Eine durch bestimmte Hormone verursachte Reaktion half ihnen zu überleben.

Sowohl die vorübergehende Ursache unseres Stresses als auch seine körperlichen Auswirkungen sind von Bedeutung, letztere hören auf, wenn die Ursache verschwindet. Allerdings lässt ein Gehirn, das über einen längeren Zeitraum unter Stress steht, die durch Stress aktivierten körperlichen Reaktionen auch zeitlich verlängern. Solange die Ursache von Stress anhält, bleibt unser Körper aktiv und wachsam. Diese zeitliche Fortdauer kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Es ist eine Tatsache, dass der Alterungsprozess durch Stress schneller einsetzt. Eine gestresste Person, die sich um einen chronischen oder behinderten Patienten kümmert, altert exponentiell stärker als eine Person gleichen Alters und gleicher Eigenschaft, die nicht solchen Umständen ausgesetzt ist. Die Hormone, die uns helfen zu überleben und schnell auf Bedrohungen reagieren, erlauben es uns nicht, unseren Körper wieder auf ein normales Niveau zu bringen und gleichzeitig unser Immunsystem zu verändern. Wenn diese Hormone aktiv sind, werden wir schwächer, unsere Fähigkeit zur motorischen Reaktion und unsere Funktionalität nehmen ab, und die Möglichkeit entsteht, Koronarerkrankungen, Diabetes, Arthritis oder Krebs zu bekommen. Die Abwehr bestimmter Giftstoffe, die uns schaden können, wird sogar durch diese Stresshormone verhindert.

Gewalttätige und feindliche Reaktionen bei Menschen unter Stress begünstigen das Risiko, an koronaren Erkrankungen zu leiden.

Im Falle eines intensiven und unerwarteten Schocks kann es zu schweren Herzfehlern kommen. Dies gilt auch für Personen, die vor dem Eintritt eines solchen Ereignisses gesund waren. Auch wenn wir ignorieren, dass anhaltender chronischer Stress an sich eine Herzerkrankung verursachen kann, so wissen wir doch, dass Stress eine gewisse Inzidenz über die bestehenden Risikofaktoren hat und so den Bluthochdruck sowie den Cholesterin-, Cortisol- und Noradrenalin Spiegel mit allen damit verbundenen logischen Folgen fördert.



Verzweiflung, eine der Emotionen, die in anhaltenden Stresssituationen auftreten kann, kann zu einer chronischen Depression führen, wobei wir unsere Ernährung vernachlässigen, gesunde Gewohnheiten aufgeben oder übermäßig Alkohol, Tabak und Süßigkeiten konsumieren. Somit gehen wir das Risiko der Fettleibigkeit, eines Herzinfarkts und anderen damit verbundenen Erkrankungen ein.

All diese Gründe zeigen, wie wichtig es ist, Instrumentarien für das Stressmanagement zu entwickeln, die uns helfen, dass wir das Risiko bestimmter Krankheiten verhindern oder minimieren und wir uns schneller z. B. von einer Herzkrankheit erholen. Lernprozesse, wie man mit diesen Stresssituationen umgeht, d. h. mit Situationen, die sich jederzeit in unserem Leben einstellen können, die uns ausschalten oder dazu führen, dass wir unsere Grenzen überschreiten - solche Lernprozesse können eine Veränderung unserer Gesundheit bewirken und „warum nicht?“ unseres Glücks.



Die häufigsten und wiederholten Stresssituationen, die sich unerwartet in unserem Leben manifestieren, sind die lang anhaltenden Krankheiten eines nahen Verwandten oder die Genesung nach einem Unfall, Druck bei der Arbeit oder eine Zeit der Trauer und dergleichen. Wachsam zu sein und die Ursachen unseres Stresses zu erkennen und zu identifizieren, sind ein wichtiger Schritt, wenn es darum geht, diese zu korrigieren und ihre Auswirkungen zu verringern.

Wir müssen diese Stresssituationen definieren und analysieren, dann einen Aktionsplan und eine Strategie entwickeln, sodass die Fähigkeiten und nützliche Instrumentarien gestärkt und die Risiken beseitigt oder minimiert werden können.

Es ist hilfreich, unsere Stimmung zu beobachten und darüber nachzudenken, was unseren Stress und die entsprechenden Gedanken ausgelöst hat, um zu erkennen, dass wir übermäßig reagieren und die Situation eigentlich viel weniger ernst, beunruhigend und stressig ist als angenommen.

Sich um sich selbst zu kümmern und sich etwas Zeit zu gönnen, kann "ein Fenster öffnen, damit etwas frische Luft auf unsere Probleme weht".

Wir sollten mit der Zeit rational umgehen und objektiv und effizient durch den Tagesplan gehen, indem wir wirkliche Prioritäten setzen und lernen, Aufgaben zu delegieren, Verantwortung zu teilen und all das weglassen, was nicht unerlässlich ist.

Wenn wir uns um uns selbst kümmern und uns etwas Zeit gönnen, kann dies ein Fenster öffnen, sodass etwas frische Luft auf unsere Probleme weht. Dies ermöglicht uns, unsere körperlichen Reaktionen unter Stress zu stoppen oder zu reduzieren. Wir sollten das Handy, den Fernseher, den Computer und das Tablett ausschalten, Einsamkeit, Stille und Bewegung üben, spazieren gehen, meditieren oder Musik hören. Wir sollten uns physisch und mental von Situationen entfernen, die uns ärgern und beunruhigen; mit anderen Worten, die uns stressen. Bei dem Gefühl, dass sich der Stress aktiviert, atmen wir ein und aus, zählen bis zehn, halten die Emotionen unter Kontrolle, nutzen die Instrumentarien, die Ruhe bringen und den Druck verringern. Wir sollten wir selbst sein, uns vergeben und uns so nehmen, wie wir sind und das Unvermeidliche akzeptieren. Das Leben selbst, aber auch die Menschen und wir selbst sind einfach nicht perfekt. Seien wir kein „Sklave“ der Vollkommenheit!

Belén Rodríguez Fernández
Manager für institutionelle Beziehungen
www.yocambioelmundo.org

Fotos von shutterstock.com