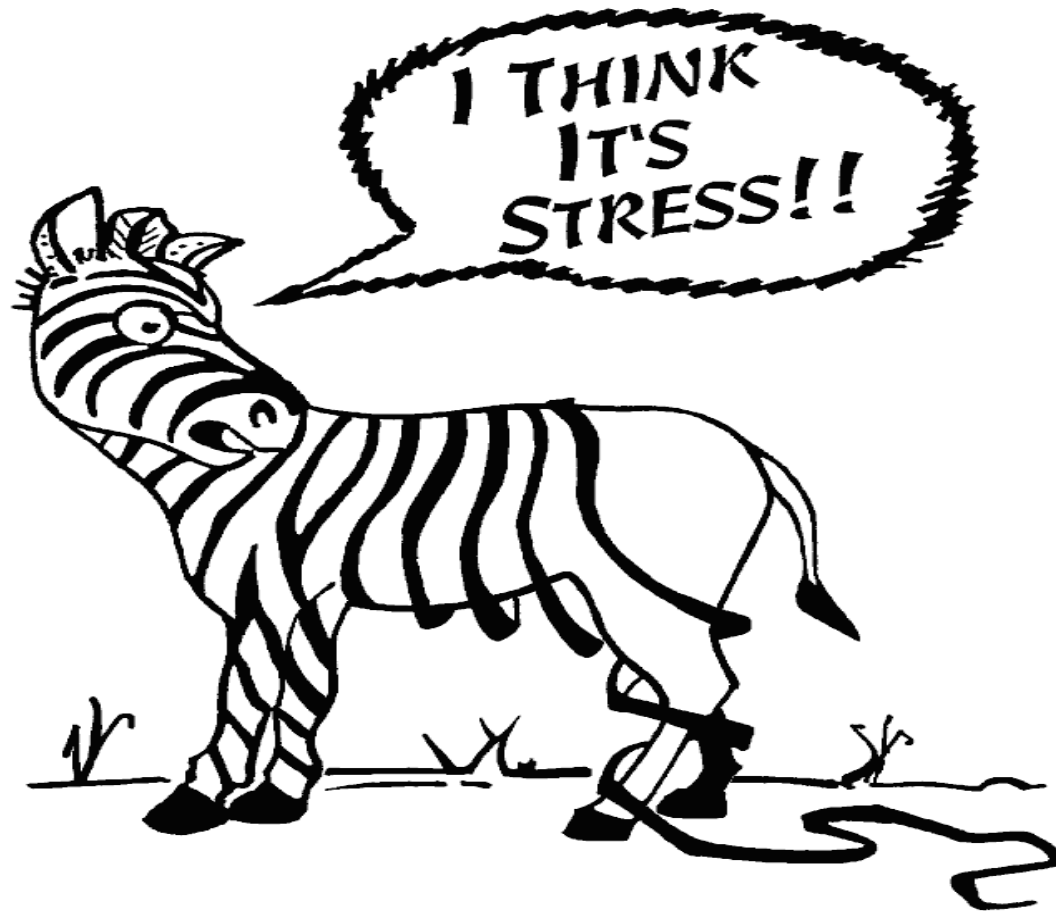


Stress und Stressbewältigung

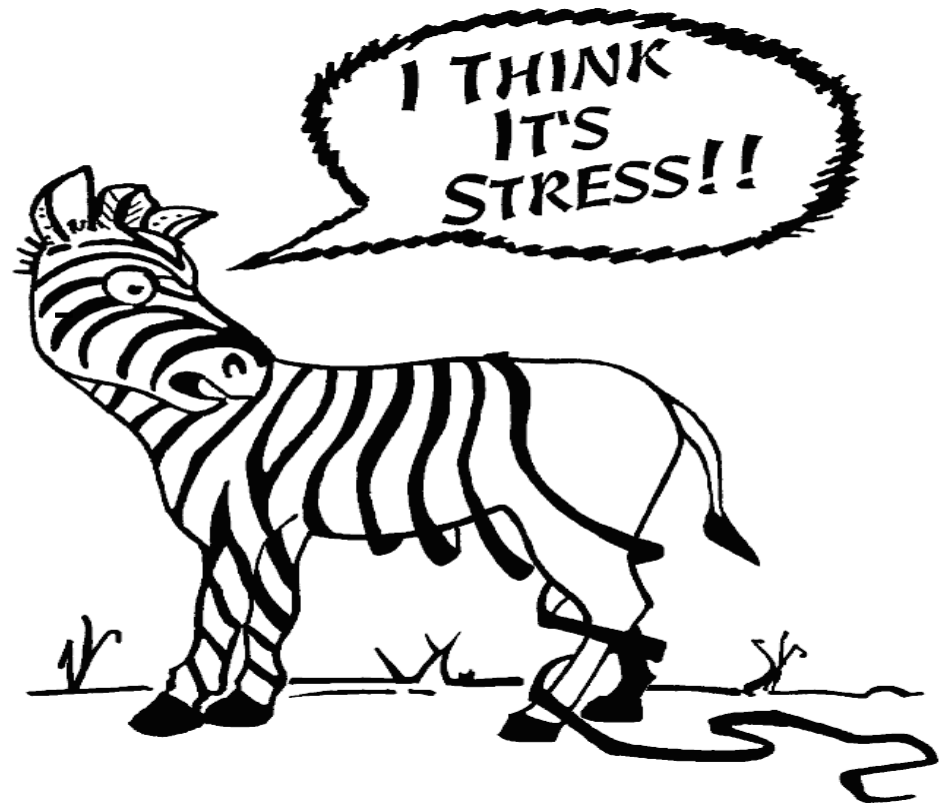


Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof Bad Wildbad

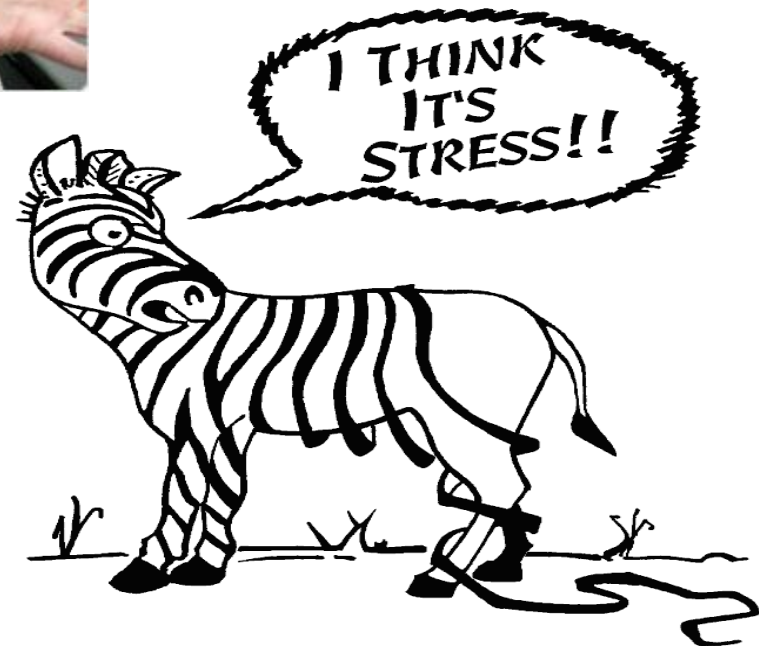
Was ist Stress?



Was ist Stress?



Was ist Stress?



Was ist Stress?

- Stress kennzeichnet ein charakteristisches Reaktionsmuster eines Organismus auf ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten (Leistungsfähigkeit, Zeit, Erwartungen...), diese zu bewältigen.



„Positiver“ und „Negativer“ Stress

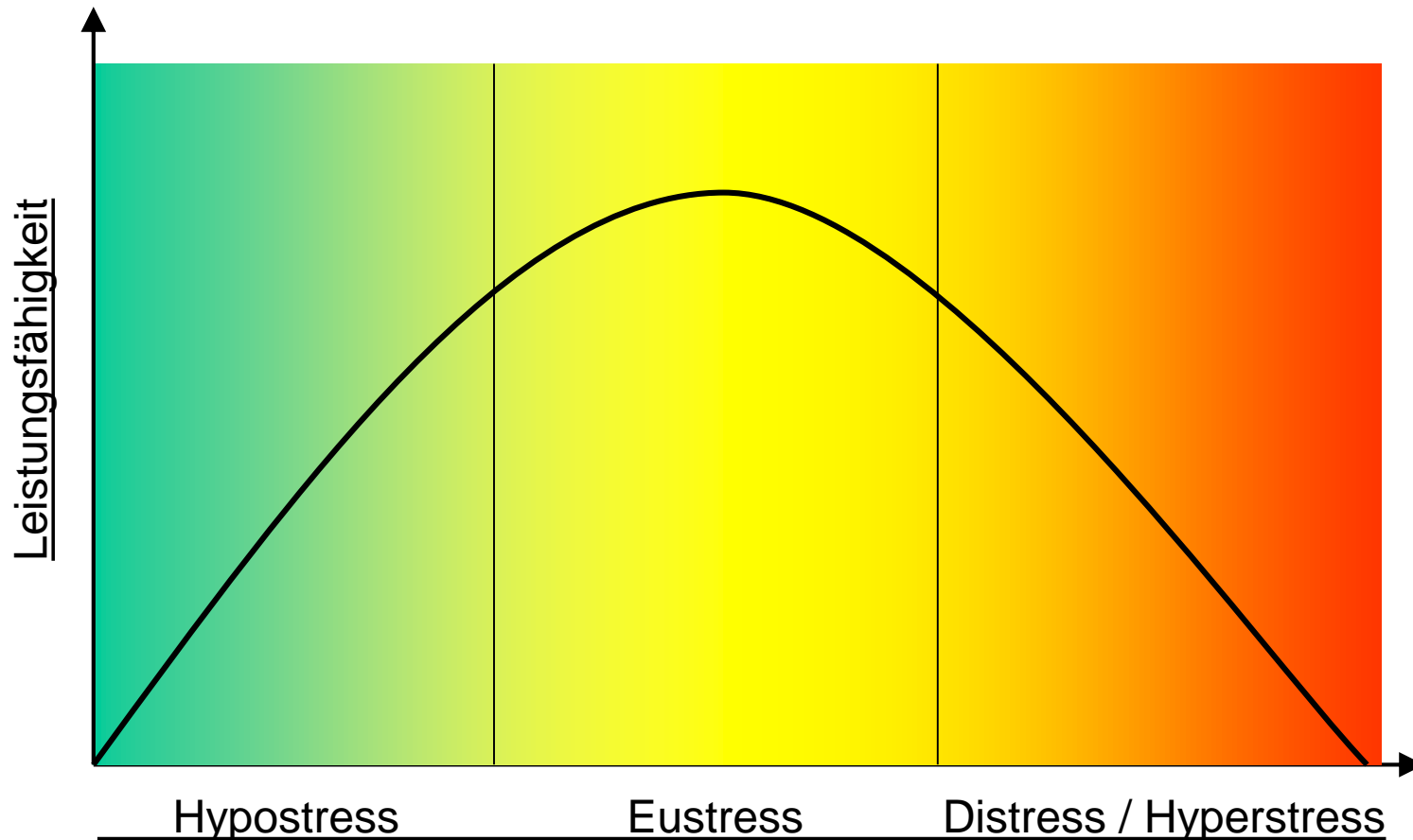
- **Positiver Stress (Eustress)**

→ ...dann, wenn das Erleben von Stress mit der Erwartung eines positiven (Lebens) Ereignisses verbunden ist, z.B. Geburt, Heirat

Negativer Stress (Distress)

→ ...steht mit Ereignissen oder Tätigkeiten in Zusammenhang, die als unangenehm oder angstbesetzt erlebt werden

„Positiver“ und „Negativer“ Stress



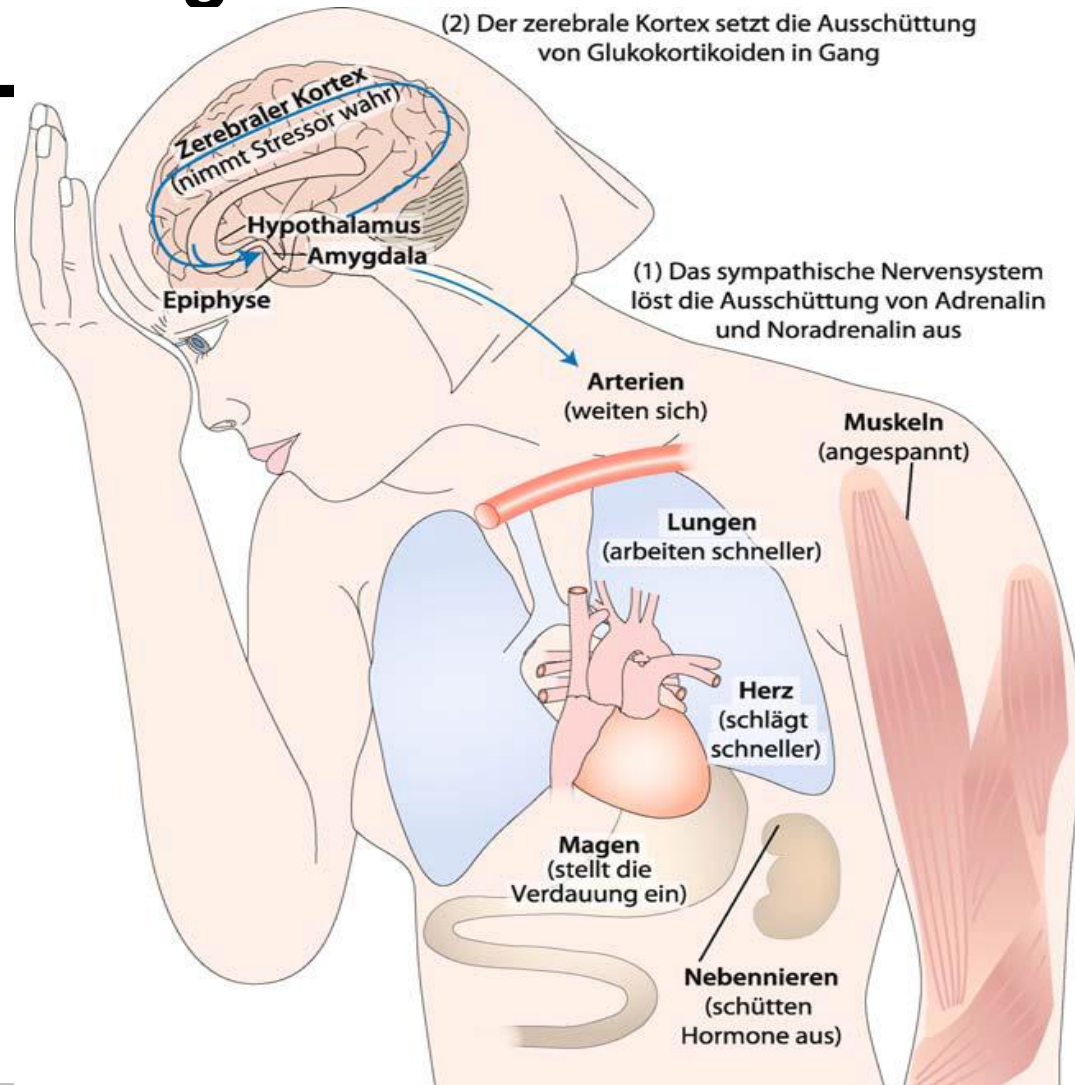
Stressoren

- **Stressauslösende Reizereignisse bezeichnet man als „Stressoren“. Diese können chemisch, körperlich, seelisch oder sozial sein.**

Stressoren

- ◆ 100 Tod eines Familienmitglieds
- ◆ 73 Tod eines engen Freundes
- ◆ 65 Scheidung der Eltern
- ◆ 63 Gefängnisaufenthalt
- ◆ 63 Größere eigene Verletzung oder Erkrankung
- ◆ 58 Heirat
- ◆ 50 Entlassung
- ◆ 47 Nichterreichen eines wichtigen Ziels
- ◆ 45 Gesundheitliche Veränderungen von Familienmitgliedern
- ◆ 45 Schwangerschaft
- ◆ 44 Probleme beim Sex
- ◆ 40 Tiefgreifende Auseinandersetzung mit einem engen Freund
- ◆ 39 Veränderung im finanziellen Status
- ◆ 39 Wechsel des Vorgesetzten
- ◆ 39 Ärger mit den Eltern
- ◆ 38 Neuer Partner, neue Partnerin
- ◆ 37 Gestiegenes Arbeitspensum
- ◆ 36 Herausragende persönliche Leistung
- ◆ 35 Erster Arbeitstag
- ◆ 31 Veränderungen der Lebensbedingungen
- ◆ 30 Heftiger Streit mit Vorgesetzten
- ◆ 29 Schlechtere Leistung als erwartet
- ◆ 29 Veränderungen der Schlafgewohnheiten
- ◆ 29 Veränderungen der sozialen Gewohnheiten
- ◆ 28 Veränderungen der Essgewohnheiten
- ◆ 26 Dauernder Ärger mit dem Auto
- ◆ 26 Veränderung der Häufigkeit von Familientreffen
- ◆ 24 Wechsel der Arbeitsstelle
- ◆ 20 Kleinere Verkehrsverstöße

Die physiologischen Stressreaktionen



Die psychologischen Stressreaktionen

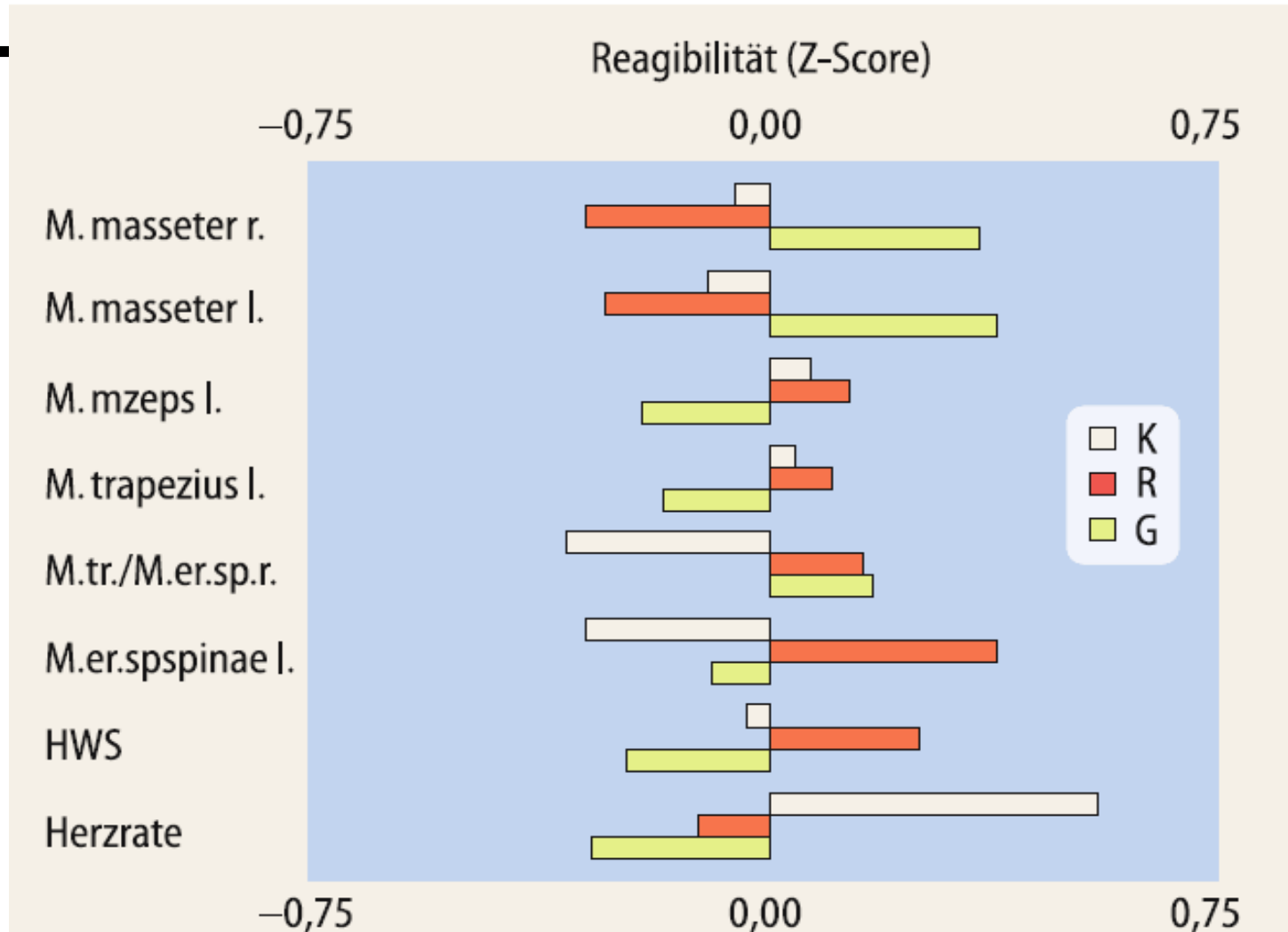
Stressmodell von Lazarus

- Lazarus (1974) ging davon aus, dass nicht die Charakteristika der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen.
- Nach seinem Stressmodell wird jede neue oder unbekannte Situation in 2 Phasen kognitiv bewertet:
 - **Primary appraisal:** Bewertung, ob die Situation eine **Bedrohung** enthält
 - **Secondary appraisal:** Bewertung, ob die Situation mit den verfügbaren **Ressourcen** bewältigt werden kann.
- Nur wenn die Ressourcen nicht ausreichend sind, wird eine Stressreaktion ausgelöst

Stressbewältigung

- **Die interindividuellen Unterschiede der Stressreaktion**
 - **Die physiologischen Unterschiede**
 - **Die psychologischen Unterschiede**

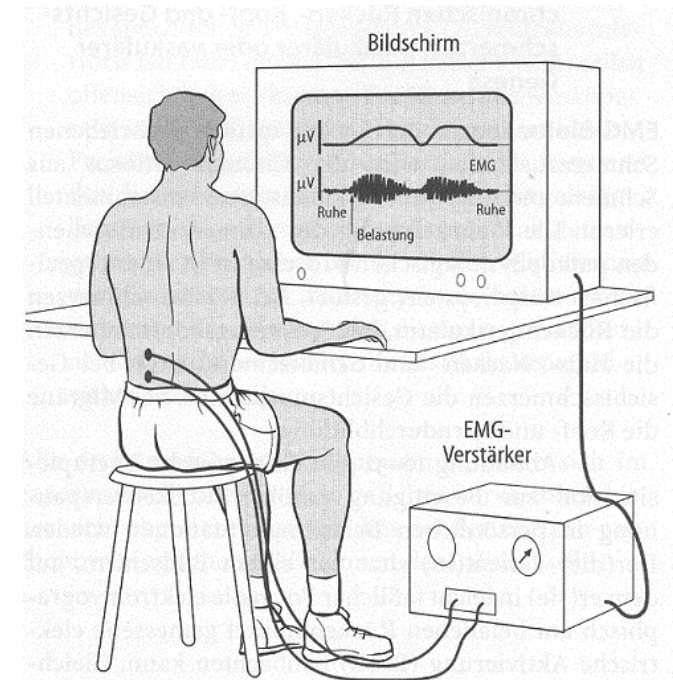
Stressbewältigung



Stressbewältigung

• EMG-Biofeedback

- Beobachtung der elektromyographisch, am befallenen Rückenmuskel gemessenen elektrische Aktivierung (EMG) am Bildschirm
- Darbietung persönlicher Belastungssituationen
- Erste Anzeichen erhöhter Muskelaktivität sind nun am Bildschirm zu beobachten
- Aufgabe des Patienten: Rückführung der Muskelaktivität auf das Ruhe-Ausgangsniveau
- Ziel: Schnelle, fast reflektorisches Wahrnehmen und Verhinderung des Anwachsens der Erregung in spezifischen Muskeln in Gegenwart der auslösenden Situation



Stressbewältigung

- **Die interindividuellen Unterschiede der Stressreaktion**
 - **Die physiologischen Unterschiede**
 - **Die psychologischen Unterschiede**
Herausforderung - Engagement - Kontrolle

Stressbewältigung

- Bewältigung** (coping):
Verringerung von Stress auf emotionalem oder kognitivem Wege bzw. durch Verhalten.

- Problemfokussierte Bewältigung** (problemfocused coping):
Versuch, den Stress direkt zu verringern, indem wir den Stressor selbst oder die Art und Weise ändern, wie wir damit umgehen.

- Emotionsfokussierte Bewältigung** (emotionfocused coping):
Versuch, den Stress indirekt zu verringern, indem man einen Stressor meidet oder ihn ignoriert und seine Aufmerksamkeit auf emotionale Bedürfnisse richtet, die mit der eigenen Stressreaktion zusammenhängen.

Stressbewältigung

Streit mit Freund/Freundin

Sie haben sich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin total gestritten

Stressbewältigung

Streit mit Freund/Freundin

„Sie haben sich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin total gestritten.“

SOZ Suche nach sozialer Unterstützung

... dann erzähle ich jemandem, wie ich mich dabei gefühlt habe
... dann bitte ich jemandem, mir bei dem Problem zu helfen

PRO Problemorientierte Bewältigung

... dann entscheide ich mich für einen Weg, das Problem zu lösen
... dann denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen kann

VER Vermeidende Bewältigung

... dann sage ich mir, dass sich das von allein regelt
... dann tue ich so, als ob mich das nichts angeht

KON Konstruktiv -palliative Emotionsregulation

... dann mache ich es mir erst mal richtig bequem
... dann versuche ich, etwas zur Entspannung zu tun

DES Destruktiv -ärgerbezogene Emotionsregulation

... dann werde ich wütend und mache etwas kaputt
... dann rege ich mich total auf

Stressbewältigung

