
Erscheinungsdatum: 17.02.2005 – **Zeitung:** RP – **Ausgabe:** KRE – **Ressort:** L
Gefunden in: **Textarchiv Lokal**

Unter Stress

In eine therapeutische Praxis kommen häufig Menschen, die es gewohnt sind, sich Herausforderungen zu stellen. Wenn diese Menschen Hilfe suchen, haben sie oft einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen gegen den Stress unterlassen und eine Grenze der Anpassungsfähigkeit der Persönlichkeit an die Anforderungen jedes Tages dauerhaft überschritten. Diese Grenze ist individuell sehr verschieden, denn Herausforderungen an sich machen nicht krank.

Zusätzlich zum Druck von außen entsteht Versagensdruck und Angst im Inneren. In der Regel reagiert zunächst die Seele mit Konzentrations- und Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit. Häufig meldet sich auch der Körper in Form von sogenannten psychosomatischen Erkrankungen, z. B. Kopfschmerzen, Verdauungs- und Rückenproblemen, Herzkreislaufbeschwerden, Schwächung des Immunsystems und so fort. Infolge der genannten Symptome nimmt die Leistungsfähigkeit weiter ab. Die Gründe für die massive Zunahme von Patienten, die durch Überforderung im Job oder in der Familie krank werden, liegen auf der Hand: Ständige Verfügbarkeit durch moderne Kommunikation und Mobilität und keine eindeutige Abgrenzung zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Dabei gibt es ganz einfache Mittel, die Stress vorbeugen, aber auch abbauen helfen. Hier ist zunächst zu nennen eine gesunde Ernährung, Weiterhin ist es sinnvoll, so regelmäßig wie möglich schlafen, d.h. Einschlafzeitpunkt und Aufwachzeitpunkt sollten immer ähnlich sein. Wichtig ist, zu lernen zu delegieren. Das gilt nicht nur für eine Führungskraft, die entsprechende Mitarbeiter hat, sondern auch für die Hausfrau, die Aufgaben an ihren Ehemann und an ihre Kinder delegieren kann. Es sollte jede Gelegenheit genutzt werden, sich zu bewegen. Wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass Sie mit professioneller Hilfe etwas tun müssten, gibt es verschiedene ambulante therapeutische Möglichkeiten, in schwereren Fällen auch stationäre Therapien.

Unsere Autorin: Annegret Moennig ist Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie

Ausgabe: KRE | **Erscheinungsdatum:** 17.02.2005 | **Dokumentnummer:** K54000000_04205 | **Eingangsdatum:** 20050216 | **DCID:** 121476302 | **Zeitung:** RP | **archives.*.RELSEITE:** 5 | **Ressort:** L | **Eingangszeit:** 185015 | **archives.*.DC4ID:** 121495036 | **archives.*.DC4ARCHIV:** rptxtloc |