



Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress und Erkrankungen – ein unheilvolles Wechselspiel

Wir wissen: Chronischer Stress macht krank! Er tritt auf, wenn die Häufigkeit und Intensität von Belastungen die vorhandenen individuellen Ressourcen zu seiner Bewältigung übersteigen. Die Entstehung zahlreicher Erkrankungen wie Schlaf-, Schmerz-, Angst- und Essstörungen, Neurasthenie/Burnout, Depression, Tinnitus/Hörsturz aber auch Hypertonie, koronare Herz-, Magen-/Darmerkrankungen, Atemwegs-, Stoffwechsel- und immunologische Erkrankungen, Fortpflanzungs- und motorische Störungen werden durch chronischen Stress gefördert.

Aber auch umgekehrt gilt: Chronische Erkrankungen verursachen Stress! In einer Befragung des Robert Koch Instituts gaben bei den unter 30-Jährigen 20 % der Frauen und 18 % der Männer an mindestens eine chronische Erkrankung zu haben. Bei den über 65-Jährigen sind 58 % der Frauen und 55 % der Männer von einer chronischen Krankheit betroffen. Tendenz steigend, da die Lebenserwartung zunimmt, und die Risikofaktoren ebenso. Zu ihnen zählen genetische Defekte, chemische, biologische und physikalische Umwelteinflüsse, gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen (einschließlich psychischer Belastungen am

Arbeitsplatz) und selbstschädigendes Verhalten wie Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Suchtverhalten und individuelle Stressoren (z.B. Perfektionismus).

Chronische Erkrankungen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus, und sie gehen häufig mit schwerwiegenden Belastungen für die Betroffenen in Alltag und Arbeitswelt einher. So verursachen körperliche Erkrankungen neben Stress auch psychische Probleme und beeinflussen den Verlauf der Krankheit negativ, das Wohlbefinden und die Lebensqualität verschlechtern sich weiter. Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld und im Privatleben sind programmiert.

Diesen Teufelskreis mit seiner Abwärtsspirale gilt es so gut wie möglich aufzubrechen. Sorgen und Hoffnungen der Betroffenen müssen von Partner, Familie und dem weiteren sozialen Umfeld ernst genommen werden. Dabei geraten aber auch diese Personen häufig an ihre Grenzen. Dennoch darf eine positive Unterstützung durch Zuhören, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung nicht zu einer überzogenen Rücksichtnahme und Konfliktvermeidung führen. Sinnvolle Bewältigungsstrategien beinhalten eine aktive Auseinandersetzung mit der chronischen Belastung und schaffen einen Ausgleich zwischen Anforderungen und Fähigkeiten für den Betroffenen. Da ein zentraler Stressfaktor meist die Unkontrollierbarkeit der chronischen Erkrankung ist, versucht man seine Gefühle und Gedanken bezüglich der Krankheit positiv zu verändern, um eine emotionale Bewältigung der Situation zu erreichen. Entspannungstechniken, der Austausch mit Betroffenen, eine kognitive Verhaltenstherapie und weitere psychologische Verfahren fördern einen besseren Umgang mit der Krankheit und das Gefühl, die Kontrolle über sich und den chronischen Zustand zu gewinnen.

Dieser Prozess, bei dem Betroffene und ihr soziales Umfeld lernen mit der Belastung durch die chronische Krankheit besser umzugehen, kann sehr effizient durch ein psychologisches Coaching oder auch eine Psychotherapie begleitet werden. Dadurch erhalten alle Beteiligten Hilfe, die sie in dieser Lebenssituation benötigen, um zusätzlichen Stress zu reduzieren. Beide Optionen der Begleitung, psychologisches Coaching und Psychotherapie, bieten wir am StressZentrum Trier an.

Informieren Sie sich gerne unter www.stresszentrum-trier.de oder schreiben Sie uns eine Nachricht an info@stresszentrum-trier.de.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Wissenschaftspark Trier,

Dr. Juliane Hellhammer
Institutsleiterin & Stressmanagement-Trainerin

Das StressZentrum Trier – eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100

USt-IdNr.: DE250253105