

Stressreaktion verstehen

Stress ist für viele Menschen eine alltägliche Erscheinung. Wenn Sie auch dazu gehören, ist es für Sie wichtig zu wissen, wie Stress entsteht. Nur so können Sie eine Strategie entwickeln, wie Sie richtig damit umgehen können.

Um mit Stress richtig umgehen zu können, müssen Sie verstehen, was dabei abläuft.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie entsteht Stress?
- Wie reagieren Menschen auf Stress?
- Wann wird Stress gefährlich?



Wie viel Stress haben Sie im Alltag? Wie gehen Sie mit dem Stress um?

Was funktioniert gut, wo gibt es Schwierigkeiten?

Keywords

Alarmzustand Alltagsstress Anspannung Belastung Blutdruck Depression Distress
Erschöpfung Eustress gesundheitliche Folgen Muskeln Normalzustand
psychischer Druck Puls und Atmung Schuldgefühle seelische Belastung

Warum Stress eine wichtige Funktion hat

Was ist Stress und warum gibt es ihn? Die Antworten auf diese Fragen sollten Sie kennen, denn sie sind für Ihr Wohlbefinden wichtig.



Das Wort „Stress“ ist im englischen Sprachgebrauch ein Wort aus der Physik. Dort ist es ein Begriff für Druck auf einen physikalischen Körper. Der Begriff wurde in die Medizin übernommen und bezeichnet dort eine körperlich-seelische Anspannung und Belastung.

Stress ist eine Reaktion unseres Körpers und unserer Seele auf Einflüsse sowohl von innen als auch von außen. Er ist notwendig und ein fester Bestandteil unseres Lebens.



Warum ist Stress notwendig?

Er ist notwendig, um Energien zu mobilisieren, Herausforderungen anzunehmen und Neues auszuprobieren.

Stress und Belastung haben häufig dieselbe Bedeutung. Das Wort *Stress* wird eher bei den kleinen, kurzzeitigen Einschränkungen und Problemen im Alltag verwendet. Von *seelischer Belastung* spricht man besonders bei andauernden Einschränkungen, zum Beispiel bei schwerer körperlicher sowie seelischer Beeinträchtigung, auch bei Schuldgefühlen, Depression u. ä.

Stress und seine Folgen sind natürliche Phänomene, die uns Menschen seit zigtausend Jahren begleiten. Das Wechselspiel *Stress – Reaktion – Abbau von Stress* ist vorprogrammiert. In der langen Geschichte der menschlichen Evolution hätten wir ohne diesen Mechanismus wohl kaum überlebt. Vor allem in der Zeit, als der Mensch noch „natürlich“ lebte und jagte.