
**Institut und Poliklinik für Arbeitsmedizin
der Universität des Saarlandes**

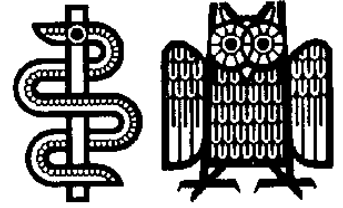
und Präventivmedizinisches Zentrum für
arbeits- u. umweltbedingte Erkrankungen

66424 Homburg/Saar
Am Forum 6

Leiter: Univ.-Prof. Dr. med. A. Buchter



(06841)
Sekretariat 68200
Poliklinik 68201
Arbeitsmedizin, Umweltmedizin
Labor 68203
Fax 68218
E-Mail: amabuc@med-rz.uni-sb.de



23. Juli 2001
Prof.Bu/ed

STRESS : Ursachen und Wirkung

Stress ist ein wesentlicher Belastungsfaktor unserer Zeit im täglichen Leben und am Arbeitsplatz. Stressbelastungen, Stressempfindlichkeit und Stressbewältigung sind individuell jedoch sehr unterschiedlich. Da der Faktor Stress in der Arbeitswelt zunehmen wird, ist es sinnvoll, Informationen über die Erkennung und die persönliche Bewältigung von Stress allgemein zugänglich zu machen und zu verbreiten.

Im Rahmen der Kooperationsstelle Hochschule und Arbeitswelt der Universität des Saarlandes zusammen mit der Arbeitskammer wurde die Verfassung einer Broschüre gefördert über Stress und seine Ursachen und Wirkungen.

Frau Dr. med. Kirn-Jünemann ist es gelungen, in einer anschaulich bebilderten Darstellung die wesentlichen Fakten allgemeinverständlich darzustellen und diese mit einigen Grundlagen zu vertiefen. Sie hat den Gebrauch des Begriffes Stress erläutert, wichtige Stressoren aufgeführt, die Stresssignale des Körpers geschildert und eine Anleitung zur Selbsterkennung der persönlichen Stressgefährdung gegeben. Abgerundet werden die Darstellung durch Hinweise und Anleitungen zur Stressbewältigung.

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Organismus auf äußere Belastungen aller Art, verbunden mit verschiedenen körperlichen, hormonellen und psychischen Reaktionen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man unter Stress jedoch eher den Ungleichgewichtszustand besonderer Belastungen, die kaum bewältigt werden können.

Arbeitsstress ist gekennzeichnet durch ein Ungleichgewicht zwischen dem Grad der Arbeitsbelastungen und dem persönlichen Vermögen, sie bewältigen zu können.

Aber nicht jeder Stress ist schädlich!

Positiver Stress (Eustress) spornt an, mobilisiert Leistungsreserven und fördert das Wohlbefinden. Überforderungen ist genauso wie Unterforderungen negativer Stress (Dysstress), schränken die Leistungsfähigkeit ein und wirken sich negativ auf das Wohlbefinden aus. Positiver Stress und Leistungsfähigkeit gehören zusammen. Zur Betrachtung von Stress gehören immer die Stressfaktoren und zugleich die individuelle Stressempfindlichkeit und persönliche Fähigkeit zur Stressbewältigung.

Spannung und Entspannung gehören zum Leben als ein biologisches und psychologisches Grundprinzip. Stress ist nicht nur unser ständiger Begleiter, er ist auch die Würze des Lebens. Nur Dysstress ist jedermanns Feind.

Wichtige Stressoren

Stressoren sind Belastungsfaktoren, die beim Menschen eine Stressreaktion erzeugen. Naturereignisse und Katastrophen können eine vitale Bedrohung darstellen. Besonders einschneidende persönliche Lebensereignisse wie der Tod eines nahen Angehörigen, die eigene schwere Erkrankung, Ehescheidung, Arbeitsplatzverlust sind äußerst wirksame Stressoren ("Life Events").

Dazu kommen viele kleine Störungen im Alltag ("Daily Hazzles"), und die chronischen Alltagsprobleme wirken in ihrer Dauerhaftigkeit, Kombination und Kumulation.

Stressoren am Arbeitsplatz sind insbesondere Zeitdruck, Überstunden, starke Konzentrationsanforderung, hohe Verantwortung und häufige Störungen.

Stressoren können erwachsen aus der Arbeitsaufgabe, der Rollenverteilung, der sozialen Interaktion und aus den mentalen, physikalischen und chemischen Belastungen.

Reaktionen des Organismus

Mögliche Stressfolgen können Stresssignale als körperliche Reaktionen, psychische Reaktionen und Verhaltensauffälligkeiten sein.

Kurzfristige körperliche Reaktionen können Schweißausbrüche sein, Erröten, kalte Hände und Füße, Zittern, trockener Mund, Schwindel, Herzrasen, Herzstiche, Blutdruckschwankungen, Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen.

Mittel- bis langfristige körperliche Reaktionen können Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein, Magen- und Darmerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Schwächung des Immunsystems, Hautprobleme, Sexualstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlaganfall, Hörsturz und vegetative Störungen.

Stellungnahme zur Stress-Broschüre

Die psychischen Reaktionen können vielfältig sein. Hierzu gehören Anspannung, Nervosität, Reizbarkeit, Unausgeglichenheit, Angst, Depressivität, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Gefühl des Ausgebranntseins ("Born out-Syndrom").

Auffälligkeiten im Verhalten sind z.B. sozialer Rückzug, Aggressivität, Leistungsminderung, Planlosigkeit, Fehler, Unfälle, kontrolliertes Essen, übermäßiger Alkohol-, Tabletten- und Zigarettenkonsum, Drogenmißbrauch. Ein kurzer Fragebogen zur Alkoholgefährdung und Adressen zur Hilfe bei Suchtkrankheiten sind in der Broschüre ebenfalls aufgeführt.

Identifizierung von Stressproblemen:

Die Erkennung und Bewertung der eigenen Stresssituation bildet bereits den Anfang einer Stressprophylaxe und –Intervention. Es ist ein Fragebogen aufgeführt zur Bewertung persönlichen Betroffenheit und Anfälligkeit durch Stress. Ein weiterer Fragebogen befasst sich mit Stress am Arbeitsplatz, mit Arbeitsanforderungen, Entscheidungsbefugnis, Ermessensspielraum und Fähigkeiten, Anstellungsbedingungen und Unterstützung im Betrieb.

Stressprobleme in einem Betrieb können sich insbesondere im veränderten Verhalten der Belegschaft manifestieren, in gesunkener Arbeitsleistung, gestörten Interaktionen und angelegenen Fehlzeiten.

Stressbewältigung:

Bei merklichen Stressbelastungen ist man gut beraten, nicht nur auf den Wegfall privater Faktoren zu warten und auf die Änderung von Arbeitsbedingungen durch andere. Es empfiehlt sich, gleichzeitig eigene Stressbewältigungs-Strategien für sich selbst zu finden.

Dabei muß jeder für sich selbst herausfinden, welche Entspannungsmethoden oder Aktivitäten für seine persönlichen Bedürfnissen in Frage kommen und am effektivsten sind.

Die Broschüre weist auf etliche Möglichkeiten in Hobby und Freizeit hin, auf verschiedene Entspannungsverfahren und die passende Ernährung.

Zum Schluß wird gleich eine Kurzanleitung zu Muskelentspannungen gegeben zum Ausprobieren und Wohlfühlen.