



CHRONISCHER STRESS

Stress mit Momenten von Überforderung sind eine natürliche Reaktion auf Bedrohungen und Herausforderungen. Kurzfristig hilft uns Stress, denn er schärft die Sinne, er macht belastbarer und aktiviert unser Problemlöseverhalten. Die Bewältigung von schwierigen Situationen lässt uns reifen und wir gewinnen Sicherheit, um mit dem Leben klarzukommen. Ab und zu Stress zu erleben trägt also auch zur Persönlichkeits- und Charakterbildung bei. Chronischer Stress jedoch schadet uns, denn er führt zu erheblichen gesundheitlichen Problemen.

Ideen zur Stressabwehr und Stressbewältigung

1. **Akzeptanz:** Nicht alles geht, erst recht nicht gleichzeitig. Behandeln Sie schwierige Lebensphasen wie Sie sind – Sie werden wahrscheinlich weniger Aufgaben bewältigen, gestresster reagieren und auch mehr Fehler machen.
2. **Fokus:** Konzentrieren Sie sich auf die Stressursachen, auf die Sie Einfluss haben. Vermeiden Sie das Grübeln über Dinge oder Personen, auf die Sie keinen Einfluss haben. Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie in der Vergangenheit bewältigt haben und konzentrieren Sie sich auf Ihre eigene Kraft, auch diese Situation zu bewältigen.
3. **Aufgabenflut:** Vermeiden Sie mit Multitasking und streichen Sie manche Aufgaben und Pflichten. Erledigen Sie Aufgaben schrittweise und planen Sie ausreichend Zeit ein.
4. **Soziales Netz:** Der Austausch mit vertrauten Menschen entlastet und ermöglicht neue Sichtweisen für Lösungen. Fragen Sie auch nach konkreter Unterstützung und nehmen Sie die Hilfe an.
5. **Bewegung:** Bewegung ist das Wundermittel gegen Stress (u.a. weil das Stresshormon Kortisol schneller abgebaut wird). Am besten eignet sich eine moderate Ausdauersportart in der Natur (z.B. straffes Spaziergehen oder Radfahren).
6. **Selbstbehauptung:** Schulen Sie sich in der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und behaupten Sie gegenüber anderen Personen Ihre eigenen Grenzen freundlich, aber bestimmt.
7. **Ziele:** Denken Sie über Ihre persönlichen Ziele und Werte nach, denn diese verleihen Ihrem Leben einen Sinn und helfen Ihnen, mit Widrigkeiten und Belastungen leichter zu bewältigen.
8. **Gedanken:** Ihre Einstellungen und Bewertungen entscheiden über Ihre Stressbelastung. Hinterfragen Sie perfektionistische Leistungsansprüche, übertriebenes Einzelkämpfertum oder „es allen recht machen zu wollen“.
9. **Erholung und Freizeit:** Schaffen Sie Zeitfenster, in denen Sie auftanken können und einen sinnvollen Ausgleich zu Ihren Belastungen zu schaffen. Vermeiden Sie Freizeitstress und enge Zeitfenster. Nehmen Sie sich Zeit für's Essen, für Hobbys und für Ihren Schlaf.
10. **Entspannungstechniken:** Es gibt verschiedene Übungen, um die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Entspannung zu trainieren. Dabei lassen sich die Gedanken leichter zu ordnen und in belastenden Phasen Erholung zu finden (u.a. auch nachts).

Manchmal kommt im Leben alles zusammen - familiäre Verpflichtungen, hohe Verantwortung im Beruf, finanzielle Sorgen, Behördengänge und dann auch noch eine angeschlagene Gesundheit. In solchen Situationen kann Stress zu einer eigenen Krise heranwachsen und Schlafstörungen, Herzrasen und Unruhe verursachen. Wir sind anfälliger für Krankheiten und Schmerzen. Manche Menschen beißen die Zähne zusammen und schlagen sich mit Durchhalteparolen weiter durch. Andere ziehen sich zurück, werden zynisch, suchen Ablenkung in virtuellen Welten, im Alkohol oder beim Essen. Um die eigenen Kräfte zu schonen und die negativen Folgen von Stress auf unsere Gesundheit abzumildern, lohnt es sich, innezuhalten und die eigene Situation zu betrachten. Worauf haben wir Einfluss und wie können wir aktiv werden? Worauf wollen wir langfristig wieder mehr Einfluss haben? Wie können wir Kraft tanken, wenn wir nichts beeinflussen können? Die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen erfordert unsere volle Aufmerksamkeit und viel Kraft und braucht auch Zeit. Im Zweifelsfall hilft ein Gespräch mit ihrem/r Arzt*in. Im Kasten finden Sie 10 Anregungen, die Sie in der Bewältigung von chronischem Stress unterstützen können. Wenn Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Theresport-Team!





Vielseitige Hilfen bei

CHRONISCHEN SCHMERZEN

Akute Schmerzen haben eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Sie klingen meist von selbst ab, sobald die auslösende Ursache geheilt und beseitigt worden ist. Chronische Schmerzen dagegen halten länger an als 3 bis 6 Monate und sind nicht durch eine akute (bzw. frisch aufgetretene) Ursache erklärbar. Entweder gibt es chronische Erkrankungen, die immer wieder oder dauerhaft Schmerzen verursachen, oder der Schmerz ist selbst zu einer Erkrankung geworden, auch wenn eine körperliche Ursache nicht (mehr) vorhanden ist. In beiden Fällen hat der Schmerz seine biologisch sinnvolle Warnfunktion verloren und stellt eine außerordentliche Belastung für Körper, Geist und Seele dar (bio-psycho-sozialer Dauerstress).

Hilfen bei chronischen Schmerzen

1. **Information:** Ein Verständnis ihres Körpers, Krankheitsbilds und ihrer Krankheitsgeschichte lindert Ängste, reduziert Unsicherheit und erleichtert es, eine hilfreiche Therapie zu finden.
2. **Arzttermine:** Bereiten Sie die Arzttermine vor, indem Sie ihre Beschwerden und die Maßnahmen dagegen dokumentieren (z.B. indem Sie ein Schmerztagebuch führen). Besprechen Sie regelmäßig die Dosierung von Schmerzmitteln, um eine gute Balance zwischen Schmerzlinderung und vertretbaren Nebenwirkungen zu erreichen.
3. **Schmerzmittel:** Kombinieren Sie Schmerzmittel mit weiteren Therapien und halten Sie sich an die Dosierungsanweisung.
4. **Therapiedisziplin und Geduld:** Erlernen Sie Übungen, die Sie selbstständig ausüben können (z.B. Krankengymnastische Übungen, Dehnungs-/Kräftigungs- oder Entspannungsübungen). Schenken Sie den einzelnen Therapiebausteinen ausreichend Aufmerksamkeit und Zeit, damit diese wirken können.
5. **Bewegung & Entspannung:** Bewegung lindert schmerzbedingte Verspannungen und sorgt für die Ausschüttung körpereigener Schmerzhemmer (Endorphine). Entspannungsübungen fördern Selbstberuhigung und lindern seelische Belastungen.
6. **Schlaf:** Prüfen Sie Hilfsmittel zur besseren Lagerung und sorgen Sie für Schlafhygiene. Bei starken Schmerzen prüfen Sie, ob Sie zeitweise ein Schmerzmittel zur Nacht einnehmen können.
7. **Aufmerksamkeit:** Nutzen Sie Ablenkung, um den Schmerz zeitweise auszublenden. Lernen Sie mentale Übungen kennen, um ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken (Atemübung, Body Scan, etc.).
8. **Psyche:** Um herauszufinden, wie viel „Psycho“ in den Schmerzen steckt, kann es hilfreich sein, sich mit Konflikten, Belastungen und Frustrationen auseinanderzusetzen. Prüfen Sie, ob eine Psychotherapie sie bei dem Verständnis von Schmerzursachen oder aber bei der Schmerzbewältigung unterstützen kann.
9. **Alltag:** Lernen Sie Ihren Schmerz „zu lesen“ und passen Sie ihren Alltag an (z.B. Hilfsmittel, berufliche Entlastung, Unterstützung, etc.). So reduzieren Sie Überforderung und Frustration.
10. **Lebensqualität:** Tanken Sie immer wieder Kraft und sorgen Sie wann immer es geht für Ihr Wohlbefinden. Tun Sie Dinge, bei denen Sie den Schmerz und die Sorgen vergessen können.

Bei starken und/oder andauernden Schmerzen kommt es oft dazu, dass die Nervenzellen des schmerzenden Gewebes (Muskeln, Gelenke, Organe, o.ä.) schmerzempfindlicher werden und sich manchmal regelrecht „aufschaukeln“. In der Folge können kleinste Berührungen oder Bewegungen plötzlich starke Schmerzen hervorrufen. Oft verschlechtern sich Schlaf und der allgemeine Gesundheitszustand. Wenn Ängste, Sorgen und Stress dazukommen (was meist geschieht), wird das Gehirn die Schmerzreize übermäßig verarbeiten (*Schmerzgedächtnis*). Die Lebensqualität sinkt, die psychische Belastung steigt und das erhöht die Anfälligkeit für weitere Schmerzen.

Jede Chronifizierung hat eine eigene Geschichte. Deshalb folgen auch die Therapieansätze für chronische Schmerzen einem ganzheitlichen Ansatz, in welchem das komplexe Zusammenspiel von biologischen, psychischen und sozialen Aspekten des Schmerzes behandelt wird.

Zur Bewältigung von chronischen Schmerzen finden Sie im Kasten 10 Anregungen für Hilfen. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Theresport-Team!



Weitere Infos finden Sie bei der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

<https://www.schmerzgesellschaft.de/>



Tipps für einen guten

SCHLAF

Während des Schlafs erholen sich Körper und Geist. Der Schlaf spielt eine entscheidende Rolle bei der Regeneration von Körperzellen, der Speicherung von Gedächtnisinhalten und der allgemeinen Erholung. Ein ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist wichtig, um kognitive Funktionen, Stimmung und körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten. Schlafmuster und -bedürfnisse variieren von Mensch zu Mensch. Die meisten gesunden Erwachsenen benötigen etwa 6-9 Stunden Schlaf pro Nacht, entweder innerhalb einer langen Schlafphase oder mehreren kürzeren Phasen (die durch Wachsein unterbrochen sein können, z.B. Toilette, Geräusche, Schmerzen).

Hilfen für einen gesunden und guten Schlaf

1. **Schlaf-Wach-Rhythmus:** Versuchen Sie, zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende.
2. **Schlafumgebung:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer ruhig, dunkel und angenehm temperiert ist. Auch ein bequemes Bett ist entscheidend für erholsame Nächte.
3. **Bildschirmzeit:** Smartphones, Tablets, TV und Computer haben im Schlafzimmer nichts verloren. Es ist weniger das blaue Licht, was stört, sondern vielmehr die Anregung, die wir beim Nachrichten checken, Chatten, Videos schauen, etc. erleben.
4. **Bewegung:** Machen Sie sich angenehm müde – am besten an der frischen Luft!
5. **Ernährung:** Essen Sie keine großen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen.
6. Vermeiden Sie **Alkohol und Nikotin**. Diese stören ihre Tiefschlafphasen erheblich. Auch eine Reduktion von Koffein kann helfen.
7. **Schlafrituale:** Entwickeln Sie beruhigende Schlafrituale, wie das Lesen eines Buches oder das Hören entspannender Musik. Meiden Sie aufwühlende Tätigkeiten oder Gespräche am Abend.
8. **Mittagsschlaf:** Vermeiden Sie Nickerchen am Tag, um den Schlafdruck zur Nacht zu erhöhen. Wenn Sie tagsüber schlafen, begrenzen Sie die Dauer auf 20 Minuten (Power-Nap).
9. **Entspannungstechniken:** Diese können helfen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Auch nachts können Sie z.B. Meditation, Atemübungen oder Autogenes Training nutzen, um besser wieder einzuschlafen.
10. **Sorgen und Ängste:** Schwierigen Lebensphasen sorgen oft für nächtliches Grübeln. Das Aufschreiben von Gedanken kann helfen, um sie zu verarbeiten. Am besten tun sie dies tagsüber.

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die den Schlaf beeinträchtigen können. Auch stressige Lebensphasen und psychische Belastungen stören die Nachtruhe. Medikamente (auch pflanzliche Präparate) können kurzfristig helfen, jedoch setzen sie nicht bei den Ursachen an.

Zur langfristigen Verbesserung der Schlaf und der Erholung sind ein gesunder Lebensstil, regelmäßige Schlafgewohnheiten und die Schaffung eines angenehmen Schlafumfelds wichtig. Hier kommt die sog. *Schlafhygiene* ins Spiel. Sie bezieht sich auf Gewohnheiten und Umgebungsbedingungen, die Schlafprobleme reduzieren und die allgemeine Schlafqualität steigern können. Im Kasten finden Sie 10 Tipps dafür. Individuelle Bedürfnisse und Vorlieben dürfen dabei gerne berücksichtigt werden. Lassen Sie sich Zeit bis Sie die besten Schlafgewohnheiten für möglichst erholsame Nächte gefunden haben.

Die Behandlung von Schlafstörungen hängt von der Art und dem Schweregrad der Störung ab.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Theresport-Team!

Weitere Infos finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM)

