

POSITIVER UND NEGATIVER STRESS

...gibt es wirklich.

Liebe Mitglieder des Verein Lafiffee e.V.

Wir hoffen, dass ihr alle gut aus den Sommerferien zurück seid und wieder in „Lohn und Brot“ steht, oder die Schule oder die Uni (mehr oder weniger) engagiert besucht. Welches Newsletter-Thema liegt da eigentlich näher als einmal über den positiven Stress und den negativen Stress

nachzudenken! Stress ist heutzutage ein ständiges Thema. Durch den zunehmenden Leistungsdruck und damit auch dem zunehmenden Zeitdruck leiden viele Menschen unter Stress.

Stress wird in zwei Formen unterschieden: der negative Stress, der auch Distress genannt wird. „Dis“ ist eine lateinische Vorsilbe und bedeutet „schlecht“. Distress wird meist von dem von außen kommenden Leistungs- und Zeitdruck erzeugt, aber auch selbst verursachter Druck kann hierfür ausschlaggebend sein. Der negative Stress hat meist körperliche, geistige und seelische Folgen und kann über einen längeren Zeitraum auch zu einem Burnout führen. Diese

Art von Stress wird also immer als Belastung wahrgenommen. Burnout, für uns schon in gewisser Hinsicht ein Modewort, welches auch Ärzte nicht klar definieren können. Grundsätzlich hat dieses Modewort aber dazu beigetragen, dass die Bedeutung psychischer Erkrankungen deutlich eher wahrgenommen wird, als in früheren Zeiten. Ein Großteil der

Das beste Mittel
gegen Stress hat
vier Buchstaben:
NEIN (Ansgar Simon)

Menschen, die heute wegen Burnout krank geschrieben werden, leiden unter einer depressiven Erkrankung, also unter

anderem an tiefer Erschöpfung die nicht unbedingt mit einer Überforderung (z.B. am Arbeitsplatz) zusammen hängen muss. Wer gelegentlich mal Stress hat, gelegentlich sich mal überfordert fühlt, aber auch wer trauert, muss nicht unbedingt von Ärzten behandelt und medizinisch versorgt werden. Das alles sind Zeiträume oder Zeitpunkte, die in unserem Leben (leider) einfach dazu gehören. Eine depressive Erkrankung geht meist mit Verlusterlebnissen oder Partnerschaftskonflikten

TERMINE:

Café LAMEE
Alle zwei Wochen
samstags in den
ungeraden
Wochen
14.00 bis 18.00 Uhr

Nächste Termine sind der 15. und 29. September, 13. Oktober, 10. und 24. November, sowie der 08. Dezember

Am 22. Dezember wollen wir im Café eine Weihnachtsfeier organisieren. Infos folgen....

xx.xx. 2019
...DEINE IDEEN SIND
GEFRAGT 😊

Weitere Infos zu diesen Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Homepage. Ebenso auch Veranstaltungen, die wir für Euch noch in diesem Jahr geplant haben.

WWW.LAFIFEE.DE

einher. Viele depressiv Erkrankte sind dann zu erschöpft, um ihrer Arbeit nachgehen zu können. Um für uns das Thema Burnout im heutigen Newsletter abzuschließen, passen wir uns den Aussagen der Ärzten an und glauben, dass der beste Weg zu einem optimalen Umgang mit der Erkrankung Depression es ist, eine Depression auch Depression zu nennen.

Der positive Stress, auch Eustress genannt, wird im Gegensatz zum Distress nicht als Belastung empfunden. Die griechische Vorsilbe „eu“ steht in dem Zusammenhang übrigens für „gut“. Wer also innerhalb eines Zeitfensters eine Tätigkeit ausführen muss, dies aber mit Begeisterung und Freude macht, dem wird dieser Druck nicht als Stress „aufgelegt“. Ein Beispiel hierfür ist die für viele stressige Vorbereitung auf die eigene Hochzeit. Die Planungen für das Standesamt, für die Kirche. Wen lade ich ein, welche Location bevorzugen wir, und und und. Da die Vorfreude auf die Hochzeit aber so riesig ist, empfinden wir dies nicht als Stress. Nichtsdestotrotz ist dies dennoch Stress, aber Eustress eben.

Zusammen gefasst lässt sich also vermuten, dass positiver Stress zu negativem Stress werden kann. Schauen wir noch einmal weit zurück in die Vergangenheit. Stress wurde in der Menschheitsgeschichte meist durch Bedrohungen ausgelöst. Unser Körper hat dafür ein Stressreaktionsprogramm entwickelt, das uns mit Energien versorgt die uns helfen, zu flüchten oder zu kämpfen. Und genau dieses Programm läuft auch heute noch bei uns ab, wenn wir Stress haben. Leider ist es aber zur Bewältigung von vielen Dingen, z.B. Prüfungen, völlig ungeeignet, da diese Situation (eigentlich) weder mit Kampf noch mit Flucht zu bewältigen ist. Die Folge ist also, dass unser Körper Energien zur Verfügung stellt, die nicht verbraucht werden und daher durch andere Aktivitäten, z.B. Sport, abgebaut werden müssen.

Abschließend von uns der Hinweis, die Warnsignale zu beachten, wann aus positivem Stress negativer Stress werden kann. Erste psychische Anzeichen sind oft Schlafprobleme, Unwohl sein, Motivations- und Konzentrationsschwierigkeiten. Körperliche Anzeichen sind

Rücken-, Kopf- und Bauschmerzen, Müdigkeit und erhöhter Blutdruck. Stressbewältigungsversuche z.B. mit übermäßigem Rauchen und Alkohol, wenig körperliche Bewegung, Tabletten und unregelmäßige Essgewohnheiten sind weitere Eigenschaften, die auf eine Stressverlagerung hindeuten können.

Passt also gut auf Euch auf.

.....
Liebe Grüße und bis bald
Euer Vorstand

Wir wünschen Euch wie immer eine gute stressfreie Zeit und bis bald.

Markus



Patrick



Jan

